

## Здоровье через позвоночник или Рецепт долголетия от доктора Жигалова

### Глава I

*«...только природа делает нас сильными и только у неё надо искать спасения от хворей и от разных житейских проблем».*

Эти слова написал в своей рукописи Владимир Иванович Жигалов. Установленному самим собой правилу целитель следовал всю жизнь. Вера в природу, в силу растений, в возможности человеческого организма помогла ему справиться с последствиями трагедии и принести здоровье многим пациентам.

Родился Владимир Жигалов 2 апреля 1937 года на Урале. Вскоре началась война, отец отправился сражаться с врагом, а мать осталась с тремя детьми. В те времена быстро выросли. Владимир Иванович вспоминал, как он с ружьём ходил в лес за дичью, как проводил часы с удочкой возле речки, желая накормить семью. Было ли это повинностью или нет, но маленькому Володе нравилось то единение с природой, в котором он пребывал, слушая пение птиц и собирая травы на чай.

Своё детство он запомнил как вечное лето. Да, и без холодных времён не обходилось, и голод в дом приходил, но в памяти осталось лето: та самая рыбалка, цветущие травы и ласковое солнце.

Конечно, лето позволяло жить вольнее. Ведь зимой не всегда находилось, чем растопить печь и что на себя надеть. А летом будущий врачеватель мог часами играть с мальчишками (среди них он был заводилой), купаться в речке, но главное – брать уроки любви к природе.

Отец с войны не вернулся, он погиб в 1945-м. В семье рос ещё старший сын Анатолий, родившийся в 1934 году, и сестра Тамара 1940-го года рождения.

После восьмого класса Владимир Иванович поступил в ремесленное училище. Возможно, ему и хотелось доучиться оставшиеся годы в школе, только мама болела, повзрослевших детей требовалось кормить и одевать, а в училище одежду выдавали бесплатно и обедами обеспечивали.

Жить семье стало легче, когда после окончания училища Владимир устроился на работу в мастерскую. Работать приходилось много, а в свободное время юноша бежал в лес и наблюдал за распускающимися цветами, за появляющимися листочками. В то время соседи уже начали обращаться к парню за советом, расспрашивать о свойствах растений. Тогда уже будущий лекарь начал приобретать опыт травника. Ему нравилось, что соседи хвалят и уважают, а дед гордится способностями внука.

Потом пришёл призывной возраст, и Жигалов отправился в армию. Там он приобрёл специальность водителя, и радовался тому, что вернётся домой, имея новые навыки, а значит, семье станет ещё легче.

Однако вышло по-другому.

К беде редко бываешь готов. Не всегда получается подстелить соломки в ожидании удара. А удары случаются сильные.

Служил Владимир Иванович в Германии, в Западной группе войск. Однажды он стоял на посту, охраняя склад боеприпасов, и увидел, что на объект проник нарушитель. Противник осознал, что замечен, и начал стрелять. Защитник склада ответил тем же. Одна из автоматных пуль привела в действие гранату из арсенала диверсанта. Прогремел взрыв.

В личных записях Жигалов, рассказывая об этом событии, сравнивал себя с перочинным ножиком. С той же лёгкостью, с какой человеческая рука подбрасывает ножик, взрыв подкинул тело солдата. Затем сложил, покорёжил, швырнул об землю. В одно мгновение молодой здоровый парень превратился в мешок с костями.

Собирали его буквально по кусочкам. Десять военных хирургов работали под рентгеновским аппаратом – каждый по две минуты – расставляя по местам кости пострадавшего. Так проводились операции, не предусматривающие применения скальпеля.

Результат трагедии: сотрясение мозга, семнадцать переломов (конечности, рёбра, позвоночник), повреждения черепа. Множество осколков остались внутри, в голове, в теле. Позднее они станут выходить, долго, в течение многих лет.

Вернулся из армии Жигалов инвалидом I группы. Позади остались тяжёлые недели, проведённые на больничной койке пациентом, целиком закованным в гипсовый скафандр. Целитель вспоминал, что в те дни его спасали стихи. Некогда заученные строки выплывали из памяти, и как-то легче становилось. Владимир Иванович читал стихи соседям по палате, и те просили ещё. Тогда будущий знахарь поверил, что слово тоже может стать лекарством. И для души, и для тела. И для себя, и для других. Сила слова велика, а уж если действие его подкрепляется делом...

Дело на помощь пришло не сразу. Последствия травмы не давали жить полноценно. Позвоночник был «разомкнут» в трёх местах, количество осколков в голове не уступало числу семечек в арбузе. Мучили постоянные боли, Жигалов передвигался кое-как на костылях. Обращался ко многим врачам – московским, ленинградским, рижским, свердловским, киевским, – но всё без толку. Медики разводили руками, привести позвоночник в норму им явно казалось не по силам.

На выручку пришёл родственник.

В роду Жигаловых не раз появлялись целители да костоправы. Дед Владимира Ивановича тоже обладал особой силой, врачевал и помогал людям. Не мог он спокойно смотреть, как мучается внук, а потому решил за дело сам взяться.

Деда звали Григорий Иванович Осинцев. Работал он в селе механизатором, имел золотые руки. Говорили про него, мол, и человека способен починить, и комбайн. Отвёл потомственный знахарь поломанного парня в баню и принялся его парить, приговаривая:

– Теперь сам тебя буду лечить.

Лечение, начавшееся с мягких прикосновений (будто скатерть руками разглаживают), закончилось болью и темнотой в глазах. Костоправ вправлял позвонки топориком, хрясь-хрясь по спине, потемнеет тут. Впрочем, это помогло. Из бани Жигалов вышел без костылей.

Когда хворь отступает, и мир играет другими красками. Владимира Ивановича спасало ещё и то, что мир вокруг он видел любимый: речку Кунару, озеро Куртугуз, леса, луга, небо. Молодой человек старался пребывать в единении с природой, в такие моменты боль отступала.

Помощь деда пришлась весьма кстати. Жигалова тяготило, что он не может работать и есть «свой хлеб». А после лечения топором парень на работу устроился, трудился водителем, занимался слесарным делом. Затем женился. Вот только как ни старался Григорий Иванович, не получалось у него совсем одолеть болезнь внука. Вроде жил тот нормально, как все, но уничтожала бессонница. Случалось нередко, что спал за ночь от силы с четверть часа, или немногим больше, и всё. О какой уж тут полноценной жизни может идти речь?

И осколки в голове мучили ничуть не меньше с годами.

Позднее пришла эпилепсия. Приступы изводили. Один из них начался, когда Жигалов за рулём сидел. Водитель встречной машины посчитал, что парень пьяный, когда увидел, как тот голову на руль опустил и затормозил резко. В гневе выскочил встречный из своей машины, вытащил Владимира Ивановича наружу и кулаки в ход пустил. Наказывал беспамятного человека, чтоб выпившим больше за руль не садился.

Годы проходили так, в бессоннице и постоянных приступах. Жигалов расстался с первой женой, потом женился повторно, работал, старался оставаться сильным. В

шестидесятих годах умер дед. С женой у будущего целителя не ладилось. И очень стыдной виделась болезнь эта – падучая.

Однажды Владимир Иванович решил порвать с прежней жизнью. Перебрался в небольшое сельцо в Житомирской области, купил заброшенный разваливающийся домишко и стал жить один. Начал заниматься самообразованием. Тратил приличную часть зарплаты на медицинские книжки. Считается, что самоучками могут быть художники или другие какие творческие люди, а лекари должны обязательно сперва в институтах учиться, в моргах за вскрытиями наблюдать и интернатуру проходить. Всё это так, однако Жигалов смог выучиться сам.

Помогло ему, конечно, прежде всего, стремление избавиться от собственной напасти. А ещё наследственный дар: умение видеть боль других и желание помогать. Хотя без морга не обошлось.

В мертвяцкую Жигалова привёл сон. Явился к нему покойный Григорий Иванович и повелел:

– Если хочешь избавиться от болезни – режь людей!

Сон показался жутким, кошмары и без того Владимира Ивановича мучили, а тут проснулся в холодном поту и зашептал в темноту:

– Господи, прости дедушку и меня. Дедушка, что же ты такое мне советуешь? Как я могу людей резать?

Сел он на кровати, зажёл лампу, и взгляд уткнулся в раскрытую книгу, что лежала рядом. На странице медицинского труда, на иллюстрации, некий древний анатом в присутствии учеников проводил вскрытие. Слова дедушки сразу получили другой смысл: резать-то ведь можно не живых и ради науки.

Впереди замаячила цель. С утра пораньше Жигалов поехал в райцентр, добрался до районной больницы и поинтересовался у старухи, подметающей двор, где находится морг. Та, по видимости, слова такого не знала. Ответила:

– Никакого морга у нас нет.

– А куда же покойников складываете?

– Так бы и сказал, что мертвяцкая нужна.

Выяснилось, что патологоанатомом здесь работает бывший отличный доктор, который, к сожалению, спился, а потому живых ему перестали доверять, только мёртвых.

– Без магарыча к нему не ходи, – резюмировала дворничиха. – И разговаривать не станет.

Пришлось идти в магазин за магарычом, а потом заводить дружбу с работником морга. Дружба эта так же послужила самообразованию. Сначала Владимир Иванович вскрывал трупы и изучал строение человеческого организма под наблюдением патологоанатома. Позднее стал действовать самостоятельно, врач лишь заносил данные проведённой процедуры в журнал.

Ассистировал в морге Жигалов больше полугода. Человека, при жизни болевшего эпилепсией, он исследовал особенно тщательно. Разобрал его буквально по косточкам и осознал, что нашёл причину болезни. Обнаружил её в позвоночнике.

Затем настала очередь живых, то есть первых пациентов. Целитель отыскал старушку, много лет страдающую от падучей. Последние десятилетия бабушка совсем не могла спать, мучилась страшно. Владимир Иванович взялся лечить и помог. Легче старушке стало, сон вернулся.

Неподалёку жил мужик с такой же проблемой. Работу из-за болезни потерял, отказали ему в водительских правах. Принялся Владимир Иванович за второго своего пациента и тоже справился с задачей. Мужик смог вернуться к работе, и в свою очередь помог избавителю. Рассказал Жигалов исцелённому о том, какие манипуляции с ним проводил, и попросил проделать то же самое с собой. Мужик практически избавил Владимира Ивановича от эпилепсии, и тот окончательно понял, что теперь ему пора лечить людей.

Денег на медицинские книги стало уходить ещё больше. В избе вскоре образовалась целая библиотека. Однако не отказывался лекарь и от неофициального подхода.

Он по-прежнему наслаждался общением с природой. За домом и огородом текла речка, далее раскинулись луга, тянулся хвойный лес, а рядом с ним обычный: липы, осины, берёзы. И трав вокруг росло великое множество.

Экспериментируя с растениями, Жигалов вывел формулу целебного настоя, в перечислении ингредиентов которого можно найти названия восьми трав и пяти деревьев. Позднее пациенты окрестили этот настой «живой водой».

Знахарь потихоньку стал помогать людям. О нём пошла молва. Появлялось всё больше пациентов. Иные из них становились со временем учениками, а затем и помощниками.

## Глава II

*«Я стараюсь до конца понять, как можно глубже осмыслить простую истину, что целитель из сострадания к больному не должен, не имеет права болеть. Будучи больным, я не смогу лечить».*

Сначала Владимир Иванович боролся за то, чтобы чувствовать себя здоровым, потом принялся бороться за то, чтобы оказывать помощь нуждающимся. Находились у него и помощники, и противники. В числе первых были: мама, дающая советы, касающиеся лечения травами, брат, сын, благодарные пациенты, ученики. В лагере противников пребывали те, кто не желал верить в талант целителя. И находилось таких немало.

Людей, обладающих даром, подвергают гонениям часто потому, что они просто неудобны. Их существование не укладывается в понятие об общепринятом. В течение своей жизни Жигалов и на словах, и на деле доказывал, что одарён. Знахарь верил, что и в древности люди умели исцелять, что для избавления от болезни не всегда нужны таблетки и вмешательство хирурга. Иногда достаточно вправить позвонки.

Однажды лекаря поместили в сумасшедший дом. К счастью, нашёлся приятель, который помог эту страшную лечебницу покинуть. Впрочем, до столь кардинальных мер доходило редко. Чаще врачевателя просто игнорировали, не хотели слушать. Однажды Жигалов до Кремля добрался. Жаловался, что ему не позволяют людей лечить. Отстаивал свою правоту и, видать, рьяно, потому что отправили его на суд к академику и двум профессорам. Те, как водится, потешаться взялись. Дескать, куда же ты, самоучка, лезешь. А тот и впрямь им сперва ничего толкового ответить не мог, ибо большую часть мудрёных терминов не понимал. Судьи потешаться продолжали, и тогда Владимир Иванович рассердился да рассказал им всю правду об их собственных болезнях. Без всяких рентгенов и чувствительной техники, без анализов и осмотров.

Потом целитель принялся академика и профессоров лечить. И довольно успешно. Только это всё равно не помогло. Неверие человеческое тяжело ломается. Многие, даже убедившись в неправоте, остаются при своём мнении.

Сила, каковую проявлял Жигалов, противодействуя своим бедам и противникам, вызывает огромное уважение. Он рассказывал, что плакал как ребёнок от боли и бессилия, но противостоял тем не менее болезни. Он спорил до хрипоты, но отстаивал своё право лечить.

Долгое время Владимир Иванович трудился в разных больницах, и пришло время, когда он наконец получил бумагу, позволяющую спокойно работать. Жигалов прошёл необходимые медицинские ступени, гордздрав и крайздрав. Получил от ленинградского Дома учёных допуск к врачеванию как массажист. Все эти маленькие победы вели к главному – к открытию собственного медицинского центра.

Однако до него было ещё далеко. Идя к своей цели, Владимир Иванович получил диплом врача-универсала и звание кандидата наук по народной медицине. Некоторое время проработал в Кремлёвской больнице.

До 1986 года врачеватель оставался в Житомирской области. Но стряслась беда – взорвался четвёртый реактор Чернобыльской АЭС. Владимир Иванович перебрался в Анапу, и вскоре в курортном городе открылся «Уголок здоровья». О лекаре говорили всё больше. Он работал со своим сыном и мечтал, чтобы больше учеников появлялось, и чтобы станок для вытяжки позвоночника оказался поскорее собран.

«Клиника Жигаловых» открылась в анапском Витязеве в 1991 году. Из себя она представляла двухэтажный дом, где имелись процедурная, рабочий кабинет и стационар, позволяющий размещать больных. К тому времени Владимир Иванович закупил аппараты, оборудовал кабинеты всем необходимым и собственноручно изготовил вытяжку. Конструкция позволяла людям с тяжёлой патологией позвоночника излечиваться без помощи хирурга, а лекарь не мог найти времени, чтобы оформить патент на своё изобретение.

Работа кипела, появлялись последователи, сыновья трудились с отцом бок о бок. Старший брат Анатолий Иванович также продолжал семейную традицию, чинил людей, как и дед. Один из учеников, Александр Нильмайер, позднее уехал в Германию и там применял полученный опыт.

Стремился Владимир Иванович выйти за пределы Анапы. Клиники, работающие по его методу, открывались в разных городах страны. В том же 1991-м Жигалов приехал работать в уральский Асбест. Расположился в медпункте энергоуправления, в полуподвальном помещении. Пришёл на встречу с председателями профкомов предприятий горно-обогатительного комбината, где поведал о методах своего лечения и попросил помощи: ведь если нужно асбестовцам здоровье, а также опыт знахаря, то стоит взяться за дело вместе.

Так стал Владимир Иванович и здесь людям исцеление дарить. Когда уезжал в Анапу, его замещал ещё один ученик и родственник Бутов Анатолий.

В том же году один из журналистов встретился с Жигаловым у него дома в Витязеве и увидел рентгеновские снимки. Они показывали, как движутся осколки в голове целителя. Куски металла всё ещё выходили, медленно и неохотно. А ведь с момента взрыва, с 1957 года, прошло больше тридцати лет. И всё это время осколки вызывали головные боли, однако лекарь никогда не показывал своих страданий другим людям. Ни родственникам, ни ученикам, ни пациентам. Потому что врачеватель должен быть здоров, ведь иначе он не сможет лечить.

Жигалов всё больше ездил по стране, преодолевал новые этапы. К 1992 году в клинике появилась своя машина скорой помощи. Для того, чтобы приобрести автомобиль, где имелось бы всё необходимое оборудование, Владимир Иванович несколько месяцев отработал на заводе, выпускающем такие транспортные средства.

Журналисты прозвали знахаря «анапским Касьяном», подразумевая схожесть. Оба лекаря имели одинаковые цели и двигались в одном направлении. Николай Андреевич Касьян занимался мануальной терапией, прожил всю жизнь в Полтавской области, получил звание Народного врача СССР. Несомненно, он был более знаменит, не отказывался от традиционной медицины, лечил космонавтов. Как и Жигалов Касьян принадлежало к числу наследственных костоправов, так же определял диагноз при помощи рук, не прибегая к техническим средствам.

Но Владимир Иванович, хоть и не оспаривал сравнения, однако говорил, что действует несколько иным методом. Что разработал он свой исключительный способ лечения позвоночника, предусматривающий более мягкий подход, без лишних болевых ощущений.

В то время в Анапу за лечением к Жигалову ехали с разных концов России. Весть о колдуне, поднимающем с постели даже крайне тяжёлых больных, гуляла, не зная преград. Но в Анапе почему-то о лекаре мало кто знал.

В 1993 году Владимира Ивановича пригласили в крымский городок Щёлкино. В этом малюсеньком населённом пункте система здравоохранения развалилась совсем, а работа народного целителя не требовала затрат из бюджета, при этом могла обеспечить жителям необходимую помощь. Знахарю выделили двухкомнатную квартиру, где он мог и жить, и работать. Это место так же стало именоваться «Уголком здоровья». Вот только помочь удалось немногим, ведь Жигалову недолго позволили задержаться в Щёлкине.

Проработал врачеватель в городке чуть больше года, начал и здесь готовить учеников, но как-то уехал на короткое время в Анапу, а в квартиру, взломав замок, заселился электрик горкоммунхоза. Власти пообещали выделить под клинику другое помещение, но так и забыли об этом, потому Владимир Иванович покинул негостеприимный городок.

Впрочем, жизнь продолжалась. Жигалов привык и с худшими проблемами разбираться, мелкие неприятности его не останавливали. Цель становилась объёмнее. Один лекарь не способен оказать помощь всем нуждающимся, требовалось более широкое внедрение методики в практику. Причём внедрение именно в России. Ученик, уехавший в Германию, сказал однажды, мол, за границей Владимир Иванович стал бы миллионером. Целитель в ответ лишь посмеялся. «За бугром с медициной и так всё в порядке, а кто будет дома хворым помогать?» – спросил он.

Перелом в ситуации произошёл не сразу. Вернее сказать, с того времени, когда Жигалов подвергался гонениям, когда ему не верили, когда над ним смеялись, до момента получения признания прошло много лет. Перелом произошёл не в одночасье, но это случилось. Владимир Иванович стал лауреатом в номинации «Человек на своём месте». В 2000 году ему вручили отличительный знак Фонда «Орден XX века». В следующем году врачеватель открыл клинику «Пульс» в Кисловодске. А вот патент на свой уникальный метод восстановления здоровья он получил только в 2010 году. Раньше не до того было.

Умер Владимир Иванович 7 июля 2018 года. До последних дней он старался оставаться бодрым и помогать людям. Дело целителя живёт, работают клиники, ученики активно применяют методику, появляется всё больше благодарных, оздоровлённых пациентов. В Анапе, в клинике, сейчас продолжает трудиться сын врачевателя Олег.

Невозможно не восхититься этим человеком, поистине героически справившимся с собственной бедой и возложившим на себя миссию нести людям здоровье и жизнь. Он поднял на ноги себя и спас многих других. Таких людей стоит помнить.

### Глава III

*«...человек живёт обычной жизнью: работает, любит, растит детей; ему просто необходимо быть здоровым».*

Так чем же по сути является метод оздоровления, разработанный Жигаловым? Цель у способа ясная – вернуть страдающему человеку возможность нормально жить, а вот подход нестандартный – излечить сперва позвоночник. Если позвоночник в порядке, то и все органы в норме, а значит, человек не ходит – летает, и счастлив оттого, что главное у него есть. Ведь главное, как известно, здоровье.

Владимир Иванович утверждал, что все заболевания имеют корни в проблемах с позвоночником. Сначала проблемы дают о себе знать лёгкими болями, затем боли становятся сильнее и постояннее, а после и вовсе дело может до инсульта дойти. Знахарь призывал проверять позвоночник вовремя, следить за его состоянием. Ведь позвоночник – основа человеческого тела и отвечает за все внутренние органы. Из-за смещенных

позвонок может болеть голова, испортиться зрение, возникнуть дискинезия желчного пузыря или аппендицит.

И весьма редко кому удаётся жить, не травмируя позвоночник. Часто ещё в детстве у человека возникают предпосылки для будущей болезни. Дети падают, толкают друг друга, иногда дерутся. Родители водят маленьких за одну руку и резко дёргают, если малыши запинаются. Повзрослев, люди усугубляют ситуацию. Женщины годами носят сумку на одном плече, не имея возможности заметить, что позвонки медленно, но верно смещаются. Мужчины поднимают тяжести неправильно, наклоняясь или рывком. Таскают тяжёлые мешки в молодости, когда здоровья много, а с возрастом приходят проблемы.

Существуют и прочие, профессиональные и не только, риски. Охотник получает при отдаче прикладом в плечо раз за разом, водитель многие часы проводит в одном положении, огородник подолгу стоит наклонившись.

Жигалов считал метод лечения по позвоночнику дарованным самой природой. Это ведь не таблетки пить и не на стол операционный ложиться. Знахарь полагал, что душевно беседовать с врачом гораздо полезнее и приятнее для пациента, чем лежать, обклеенным датчиками и ждать, какой вердикт вынесет машина. Владимир Иванович буквально видел человеческую боль. Ему не всегда требовался внимательный осмотр больного. Целитель мог всего лишь бросить мимолётный взгляд, а иногда ставил верный диагноз по голосу, просто поговорив с человеком по телефону.

За помощью к машинам он тоже, конечно, обращался. Отправлял пациентов на МРТ или рентген, если сомневался в чём-то, но происходило такое крайне редко.

Проще всего вправить смещённые позвонки, если травма не застарелая. Если повреждения ещё не заросли солями, если не появилась грыжа. Впрочем, Жигалов за любые случаи брался, только с кем-то дольше работать приходилось, а кому-то и одного-двух сеансов хватало. Лишь однажды костоправ помочь не смог. Но не от того, что не справился, просто обратились к нему слишком поздно. Случилось это в конце восьмидесятых. Привели сыновья умирающего отца, столь слабого, что никто бы уже не смог его спасти. В коридоре народу собралась куча. Все ждали своей очереди, а тут такое дело. Врачеватель осмотрел старика, поднёс ладони к его телу и почувствовал, как тепло сквозь них утекать стало. Старик умер чуть позже, в коридоре клиники, но никто из ожидающих не ушёл, не испугался происшедшего. Каждый понял, что это не от бессилия знахаря, просто время ушло.

Владимир Иванович потом часа полтора восстанавливался, ждал, когда тепло в руки вернётся. И очередь ждала.

В остальных же случаях Жигалов больным непременно помощь оказывал. Не все, правда, смирились с тем, что на определённом этапе лечения боли становились сильнее. Кто-то бросал процедуры. Однако усиление неприятных ощущений в ряде случаев – вещь естественная. Организм за долгое время привыкает к существующему положению, и когда оно начинает меняться, реагирует болью, которая постепенно уходит совсем.

Работа костоправа требует огромной физической силы. Жигалов, случалось, отбивал себе пальцы, нанося необходимые удары по спине пациента. Бывало, что целитель не мог потом некоторое время работать. И однажды ему пришла в голову мысль наносить те же самые удары не руками, а резиновыми молоточками. Замена сработала. Молоточки оказались удобными, и руки меньше страдали.

Позднее в клинике появился целый арсенал молоточков. И резиновых, и пластиковых. И стол для сухой вытяжки позвоночника появился, и выколотки разной формы. Лекарь неустанно совершенствовал мастерство и рабочее место. Его метод мануальной терапии вернул отличное самочувствие, а возможно, и спас жизнь тысячам нуждающихся. Книга отзывов клиники постоянно пополнялась добрыми словами.

Каждая часть человеческого тела и каждый его орган зависят от какого-нибудь позвонка. Если в цепи смещается хотя бы один позвонок, то организм начинает

функционировать хуже. Человек быстрее устаёт, чувствует тяжесть в теле и боли в конечностях. У него чаще болит голова, а внутренние органы плохо работают.

Вслед за первым позвонком могут сместиться и остальные, что приводит к большим проблемам и сильным расстройствам. Желательно как можно быстрее устранить возникшее смещение, тогда многие болезни просто не успеют возникнуть.

В течение жизни человека его позвоночник требует пристального внимания. Некоторые люди долго могут жить в состоянии предболезни, не подозревая об этом, а потом хворь выражается сразу в тяжёлой форме. А ведь можно было найти проблему ранее, обнаружив и вернув на место смещённый позвонок.

Владимир Иванович проводил исследования, осматривая школьников. Среди ста пятидесяти детей не оказалось ни одного полностью здорового. То есть подавляющее большинство из нас получает свой букет болезней ещё в юном возрасте.

Целитель утверждал, что за позвоночником детей надо следить с первых недель жизни. В «Клинике Жигаловых» к малышам подход мягкий. Молоточки к детям не применяются.

Специалисты, использующие метод Владимира Ивановича, работают с каждым позвонком персонально. Положение и состояние этих маленьких косточек отражает характер заболеваний и перенесённых в течение жизни травм. Поэтому и требуется сугубо индивидуальный подход. Диагностика и лечение максимально действенны и эффективны, а риск осложнений практически нулевой.

Часто в клинику обращаются больные, использовавшие уже все доступные методы лечения, побывавшие в учреждениях России и зарубежья. Они находят здесь последнюю инстанцию. Метод Жигалова применим для заболеваний, которые, казалось бы, очень трудно или даже невозможно излечить: грыжа, аллергия, сколиоз, мигрень, эпилепсия, диабет, астма, бесплодие, токсикоз беременных, психические нарушения, хронические воспалительные процессы, заболевания половой сферы, полиартрит, трофическая язва, посттравматический синдром, кожные заболевания и прочее. Противопоказанием являются лишь острые травмы стационарного периода.

*«Полезно заранее диагностировать недуги человека, чтобы предупредить бурное развитие болезней. Ведь, когда грянет гром, может быть поздно. Где слабо, там и болит».*

#### Глава IV

*«Часто я повторяю больным, что человек настолько молод, насколько молод его позвоночник. Можно в значительной мере предотвратить процессы старения, выполняя все рекомендации по сохранению здоровья позвоночника и добавок рационально питаясь».*

Как возвращается в организме болезнь? Этот процесс Владимир Иванович описывал подробно. Допустим, ребёнок упал с дерева или велосипеда. У него заболели голова и спина. В результате травмы сместилась менискоидная ткань межпозвонкового сустава. А это способствует возникновению одностороннего спазма околопозвонковых мышц. В большинстве случаев для возвращения менискоидной ткани на место требуется помощь извне. Если этого не сделать, спазм приведёт к нарушению питания в межпозвонковом диске, и возникнет остеохондроз. Данное явление сопровождается сужением межпозвонкового зазора и раздражением выходящих через него нервов.

Пройдут годы, ребёнок повзрослеет, а нервы останутся сжатыми. Если эти нервы питают сердечную мышцу, тогда рано или поздно появится покалывание, и врач поставит диагноз: стенокардия. Пациент станет принимать прописанные таблетки, остеохондроз продолжит прогрессировать, и однажды случится столь сильный спазм сосуда, питающего сердечную мышцу, что кровь совсем перестанет поступать в определённый участок.



Ущемление нервов, вызываемое смещёнными позвонками, провоцирует повышение кровяного давления, и если срочно не вернуть позвонок на место, то рано или поздно человека настигнет инфаркт миокарда. Или в головном мозге лопнет сосуд, что вызовет инсульт. Или случится паралич конечностей.

Меж тем такого исхода можно избежать. Следует только вовремя нормализовать работу нервной системы, и это поможет спастись от инфаркта и множества других, связанных с повреждением позвоночника, заболеваний.

Таким же образом может оказаться передавленным нерв, регулирующий функцию желчного пузыря. В этом случае орган теряет возможность нормально сокращаться и опорожняться. Застой желчи приводит к образованию камней, и врач диагностирует желчнокаменную болезнь.

И ещё у многих-многих заболеваний прослеживается связь с повреждённым позвоночником. В своей клинике Жигалов брался за лечение любого из них. Кроме венерических болезней и рака.

Если говорить о дискогенных остеохондрозах, то главным виновником выраженного болевого синдрома считаются межпозвоночные диски. Эти диски, став слабыми и дистрофичными, перестают сопротивляться нагрузкам на позвоночник. Человек становится нетрудоспособным и испытывает острую боль.

Иногда речь даже не идёт о болевом синдроме. Вроде и чувствует себя человек неплохо, однако становится вдруг нервным и раздражительным. Причин для такого состояния в нашей, наполненной стрессами, жизни хватает. Но может подобное ухудшение самочувствия являться сигналом того, что страдает позвоночник. А значит, опять же – пора идти к мануальному терапевту.

В норме позвоночник должен быть эластичным. При нарушениях он в определённых местах становится неподвижным. Межпозвоночный диск деформируется и выпячивается в сторону, образуется грыжа. Изменения приводят к смещению позвонков относительно друг друга, а те в свою очередь способны заблокировать конечности или внутренние органы, вызвать головную боль, падение зрения и иные заболевания.

За много лет своей работы Жигалов не раз проводил исследования и смог отыскать каверзные позвонки, участвующие в формировании болезни. Он научился исправлять повреждения и нашёл способ восстановления диска. Целитель опробовал этот способ на многих своих пациентах и убедился, что он реально работает.

Метод подходит для исцеления даже в самых запущенных случаях. Там, где магнитное воздействие, таблетки или иглоукалывание лишь ненадолго заглушают боль, мануальная терапия по Жигалову способна восстановить позвоночник и убрать сдавливание нервов – первопричину болезни. Эффект от любого другого лечения окажется временным, ибо работа будет вестись со следствием, а не с причиной.

Лучше, разумеется, начать борьбу с болезнью на ранних стадиях. Тогда и лечение и восстановление пройдут проще. Если вовремя приняться за дело, то можно отыскать в позвоночнике начало того же инфаркта. Для выявления признаков назревающего заболевания необязательно проходить обследования на импортных аппаратах. Диагностика по локальному дефансу околопозвоночных мышц способна точно указать на очаг болезненных изменений в позвоночнике. А далее за дело принимается мануальный терапевт, убирает возникшие нарушения и восстанавливает положенный строй позвонков, чем закрывает путь для развития болезни с этой стороны.

В идеале осмотры с лечением должны проходить регулярно, два-три раза в год. Если добавить к этому ещё пару курсов массажа, то истоки начинающихся заболеваний переключатся основательно. Всего-то требуется следить за своим позвоночником.

Владимир Иванович считал возможности человеческого организма безграничными. *«Иногда достаточно затратить минимум усилий, – писал он, – чтобы победить любые недуги, ведь природа позаботилась о нашем совершенстве, одарив человеческий организм способностью в нужный момент подключать те внутренние резервы, которые*

*заложены в каждом из нас. Надо только знать, как это делается, и тогда можно избавиться практически от любого заболевания».*

Целитель сокрушался, слыша о росте числа заболеваний, об омоложении некоторых болезней, особенно сердечнососудистых, об увеличении количества людей с лишним весом. Он призывал работать над улучшением общего состояния, над повышением своей работоспособности. По мнению Жигалова, такие усилия препятствуют раннему одряхлению организма. Естественно, давал знахарь и привычные всем рекомендации: отказываться от вредных привычек, правильно питаться, заниматься спортом. Советовал много гулять и следить за гигиеной, но особое значение врачеватель придавал бодрости духа, оптимизму и воле к жизни. Всё это, утверждал Владимир Иванович, играет огромную роль в процессе обновления организма. Но главное – забота о позвоночнике.

*«...здоровье – это не только отсутствие явной болезни, здоровье – это полное физическое, моральное и психофизическое благополучие».*

## Глава V

Эта глава посвящается жене целителя Анне Николаевне Жигаловой.

*«Времена меняют многое: ландшафт, города, моду и обычаи. Но у Владимира Ивановича ничего не менялось, а только возматала любовь к людям, к работе».*

Эти слова Анна Николаевна написала в своих воспоминаниях о муже. Ей хотелось рассказать о той силе, которой обладал Владимир Иванович, о той самоотверженности, с которой он бросался на помощь любому человеку, о доброте и порядочности. Но начала Анна Николаевна со знакомства.

Они встретились в Крыму в начале 90-х. Анна Николаевна тогда только овдовела и начала сильно болеть. Сказывалось сильное нервное напряжение и постоянные переживания. Давление сильно поднялось, хотя обычно было пониженным. Но самое страшное – жить не хотелось.

Не раз Анна Николаевна оказывалась в больницах, где получала много уколов, а легче становилось не больше, чем на неделю. Кум с кумой не могли спокойно смотреть, как мучается близкий человек, и отправились за Владимиром Ивановичем. Привезли целителя в Крым, чтобы отдохнул и подлечил больную. Анна Николаевна долго отнекивалась, однако кумовья стояли на своём. Во время первого сеанса лекарь разворошил очаг болезни, и пациентке стало так плохо, что ожидала она неминуемой смерти. Впрочем, это оказалось лишь обязательным этапом борьбы с проблемой. Дальше становилось всё лучше, а позднее Анна Николаевна поняла, что Жигалов спас её, избавил от инвалидности.

Лечение продолжалось около месяца с небольшим перерывом, и женщина почувствовала себя заново рождённой. Давление нормализовалось, поясничная грыжа исчезла, пропал остеохондроз. Анна Николаевна признавалась, что после процедур летать начала.

Владимир Иванович сиял просто. Он всегда радовался, когда людям помогал, а здесь особенно. Врачеватель уехал, но вскоре вернулся, уже не за тем, чтобы лечить, а собираясь ухаживать за бывшей пациенткой. Подарил цветы, стал оказывать знаки внимания. Анна Николаевна и думать не хотела о новом замужестве. В то время ей было сорок три года, а Владимиру Ивановичу исполнилось пятьдесят пять. Но она называла его ребёнком. Должно быть, он вёл себя как влюблённый подросток.

В 1992 году они поженились и уехали в Витязево, где прожили вместе в горе и радости до последних минут целителя. Чего только не увидела за эти годы Анна Николаевна! Каких только людей не повстречала. Ежедневно в клинике лежало 14-16

больных, и за каждым приходилось ухаживать, кормить. Супруга лекаря и растирки делала, и настойки готовила, и больные места мазала: ноги, руки, спины. Приходилось ей и травы собирать: девясил, солодку, листья лопуха. Владимир Иванович и сам работал много, и от своих помощников немало требовал. Спал целитель всего ничего. В семь часов утра поднимал пациентов на зарядку. Они даже, случалось, просили Анну Николаевну, чтоб увезла куда-нибудь мужа на пару дней, а они бы выспаться смогли.

Но, несмотря на строгий режим, пациенты клиники были довольны и счастливы, ведь целитель дарил им здоровье. Да и грустить никому не давал: по вечерам брал гармошку и играл вальсы. Затем заводил песню, а больные подпевали. И все ощущали умиротворение.

Для Жигалова в клинике сосредоточилась вся его жизнь. Он радовался, что нужен людям, что способен помочь им. И Анна Николаевна чувствовала безмерное счастье от того, что видела результаты лечения и слышала слова благодарности. От того, что муж её дарил свою доброту всему окружающему миру: людям, бездомным животным, перелётным птицам. Владимир Иванович всегда носил с собой корм для кошек и собак, а страдающих людей приводил домой, желая вылечить.

Однажды в интернете кто-то написал, что лекарю нужны лишь деньги, и Жигалов после этого страшно переживал. Несколько дней отходил от подлого удара. Похоже, комментарий оставил конкурент, стремясь переманить к себе пациентов. Только никто из тех, с кем жизнь свела целителя, не смог бы упрекнуть его в корыстности. Всё, что делал Владимир Иванович, он делал от души, от чистого сердца.

Анна Николаевна вспоминала: *«Каждый человек имеет право строить свою единственную жизнь так, как ему хочется. И Владимир Иванович сказал мне: “Сколько буду жить, столько буду помогать людям”. Так и вышло. За три часа до смерти он принимал больных. Радовался тому, что больная девочка подарила ему свой рисунок и сказала: “Вырасту и нарисую, дедушка, ваш портрет”. Но так больно об этом писать...»*

Все двадцать шесть лет, что Жигаловы прожили вместе, Анна Николаевна чувствовала себя счастливым человеком. Но после смерти мужа в душе её поселилась боль, а глаза не высыхают от слёз. Однако живёт внутри и благодарность за то, что Владимир Иванович исцелил её, и радость от того, что дело лекаря живёт, его продолжает сын. А значит, и впредь по земле будут ходить довольные люди, для которых с фамилией Жигалов стойко станет ассоциироваться понятие «здоровье».

## Глава VI

Эта глава посвящена сыну и продолжателю дела Владимира Ивановича Жигалова Олегу Никифорову.

*«Всё в жизни неслучайно – с этой фразой я иду по жизни уже много лет. Так же неслучайно, я считаю, судьба свела меня с Владимиром Ивановичем. Моя мама после смерти отца, спустя пару лет, вышла замуж за Владимира Ивановича, и с этого момента моя жизнь начала обретать новый смысл. Я никогда не думал, что буду помогать людям, а именно лечить их...»*

Олег тогда вообще долговременных планов на жизнь не строил. Был молод, учился, занимался спортом. В стране в те годы многое менялось, потому что в свои права вступили девяностые, и строить планы казалось опрометчивым.

В какой-то момент началась череда невзгод: умер отец, заболела мама. К счастью, вовремя появился Владимир Иванович, поднял Анну Николаевну на ноги, а после они поженились. Последовал переезд в Витязево, а затем всё стало по-другому.

Владимир Иванович никогда не относился к Олегу как к пасынку, он стал полноценным вторым отцом. А ещё сразу же разглядел в парне потенциал. Правда, сперва Олег не воспринимал всё это лечение всерьёз. Ну подумаешь, ногу иногда подворачивал. При чём здесь позвоночник? А целитель связь обнаружил, велел на стол лечь, излечил. Подумаешь, онемение на руке в области шрама наблюдается. Что, с этим жить нельзя? А лекарь поколдовал, и онемение исчезло.

А потом Владимир Иванович стал Олега к совместной работе привлекать. Показывал на пациента, спрашивал: «Что ты здесь видишь?» И однажды произошёл перелом, или лучше назвать это озарением. Олег понял, что есть у него способности к целительству и желание помогать людям.

Владимир Иванович с его умением видеть и понимать других осознал это много раньше. Он разных людей стремился сделать своими учениками, замечая в каждом из них определённые способности. У кого-то получалось лучше, у кого-то хуже, однако именно Олег стал наследником во всех смыслах. Для него метод коррекции позвоночника превратился в дело всей жизни, стал так же важен, как и для автора этого метода, для самого Владимира Ивановича.

Поначалу было немного страшно, но Олег решил довериться чутью своего второго отца. Они стали вместе принимать посетителей, работали плечом к плечу, Олег вскоре выучился на фельдшера. Двадцать с лишним лет, отпущенных для совместной работы, стали годами, в течение которых опыт Жигалова подробно и старательно передавался Олегу. Эти годы ученичества многое определили. «Клиника Жигаловых» хоть и осиротела после смерти своего создателя, но продолжает находиться в хороших руках.

Что касается метода, то Олег изыскивает пути и способы его усовершенствования. Он ездит на семинары, встречается с иностранными коллегами. Не так давно в Москве, на одном из мероприятий, посвящённых обмену опытом, Олег разговаривал с американцами, работающими по собственной методике. Выяснилось, что независимо друг от друга специалисты с разных континентов идут в одном направлении, делают для себя те же самые открытия. Из всей полученной информации новым для Олега оказалось не больше пяти процентов. Это значит, что в Анапе помощь нуждающемуся окажут не хуже, чем в Америке.

К кое-каким выводам Олег пришёл независимо от своего учителя. Например, научился снимать остаточные болевые ощущения, которые назвал «фантомными блоками». Все знают, что такое «фантомная боль». Состояние, когда ноет исчезнувшая конечность. Так вот, от этих ощущений можно избавиться. Часто боль возникает в месте, где некогда была травма. И вроде всё зажило, и конечность на месте, но вгрызается и мучает фантомный блок. С этими-то напастьями Олег и научился справляться.

Методика оздоровления, как и любая другая методика, даёт возможность практически бесконечно совершенствовать мастерство. Совершенству вообще, как известно, нет предела. И, наверное, Олег ещё многое откроет для себя и от большого количества проблем сможет избавить своих пациентов.

Много внимания Олег уделяет психосоматике, как первопричине почти всех заболеваний. Он считает правильное мышление, а также правильное отношение ко всему происходящему, ключом к выздоровлению. А если к тому же нужна помощь целителя, то он всегда её окажет.

А ещё в памяти Олега живёт благодарность. Его работа – это не только способ принести в мир добро, но ещё и своеобразное «спасибо» Владимиру Ивановичу за то, что подарил дело всей жизни и высокую цель. За то, что помог увидеть некоторые истины и разглядеть скрытые возможности.

*«Я понимаю, что нахожусь на своём месте. Об этом свидетельствуют многочисленные благодарности от пациентов не только из России, но и из других стран... Дело, которое стало смыслом жизни Владимира Ивановича, стало смыслом и моей...»*

## Глава VII

*«Пройдут годы, многое забудется как несущественное, но продолжит будоражить человеческое сознание моё служение жизни, которая неуничтожима».*

В архиве Владимира Ивановича сохранилось множество писем от пациентов. Некоторые из них публиковались в газетах, иные оставались в специальной тетради, как признание заслуг лекаря. Это всё добрые отзывы. Слова, написанные с благодарностью.

«Слава об успехах этого доброго человека, способного народного целителя из уст в уста передалась и в Краснодар. Один из руководителей предприятия агропромышленного комплекса был исцелён после серьёзной аварии с помощью какого-то таинственного молотка, каких-то лекал и знаний человека, который в совершенстве владеет этими инструментами и уникальным методом лечения. Как говорится, свежо предание да верится с трудом, особенно мне, представителю науки, которому очень много пришлось пробыть на больничной койке из-за патологии позвоночника. Да ещё такие нетрадиционные методы лечения! Они, бесспорно, вызывают сомнения и определённые опасения.

Конец сомнениям настал, когда совсем отказалась работать правая рука и заболела жена. У неё вообще в организме всё разбалансировалось, одна болячка следовала за другой.

В это время и состоялось наше свидание с В.И.Жигаловым. Добрые глаза и уверенность этого человека в себе, его убеждённость положили конец всем нашим сомнениям. И теперь, когда половина лечения позади, и стали видны первые результаты, я могу назвать Жигалова нашим семейным врачом, лечащим ещё и моих друзей. Я не привык говорить громких слов, но Владимир Иванович заслуживает их в полной мере. Он талант, гений, доктор высокой квалификации и человек, несущий людям добро!»

А.Чиков. Заслуженный деятель науки Кубани,  
доктор сельскохозяйственных наук, профессор  
г. Новороссийск.

«...я получила на работе тяжёлую травму, после чего отказали ноги. Пролежала в постели двенадцать лет. Больницы никакие не помогли. Меня приговорили к I группе инвалидности, сказали, что неизлечима. Держалась на уколах, стало от лекарств болеть всё.

Спасение своё нашла только у В.И.Жигалова. Его золотые руки сделали чудо. После девятого сеанса я бросила костыли и пошла своими ногами. Эту дату я считаю своим вторым днём рождения».

Надя Лысенко  
г. Новороссийск.

«...это исповедь обречённого человека. Я перенесла пять язв, колит в тяжелейшей форме, нервная система никуда... И в это время, будучи в Анапе, я встретила В.И.Жигалова. Благодарю Бога за это! Теперь я забыла про все желудочные лекарства и беды».

К.Курчатова  
г. Тула

«Двадцать пять лет невероятных страданий и бесконечных поисков облегчения вконец измотали мой организм. Вера в улучшение самочувствия исчезла совсем. И вот Бог смилостивился надо мной, свёл с таким удивительным человеком, с его добрым и отзывчивым сыном и учениками. Всего лишь после четырёх сеансов я получил такое облегчение, какого не помнил за последние годы. Значительно уменьшились головные боли, перестало тянуть мышцы спины, резко ослабели боли в пояснично-крестцовом отделе».

М.В. Урал.

«Вы подарили моей внучке Марине здоровье! Я и сама почувствовала себя здоровее, мы стали жизнерадостными, счастливыми. Спасибо, Владимир Иванович, за то, что вы есть на свете!»

«Медицина бессильна!

Это случилось 23 июля. В тот день моего двенадцатилетнего сына Сашу сбила машина. Травма оказалась очень серьёзной, на жизнь ребёнка врачи гарантий не давали. Двенадцать дней Саша был без сознания, мальчику парализовало правую сторону тела. Врачи сказали, что он больше не сможет ходить и говорить. Два месяца Саша пролежал в больнице, а потом мы забрали сына домой. Он не ходил и не сидел.

Позднее мы узнали, что есть такой, можно сказать, профессор, Владимир Иванович Жигалов, который успешно лечит людей. Мы пришли к нему на массаж и лечение позвоночника, и через каких-то полчаса сеанса мануальной терапии Саша пошёл. Оказалось, у моего сына в двух местах срослись позвонки. Сейчас ребёнок сам ходит, разговаривает. Низкий поклон нашему спасителю!»

Е.В.Пронь  
г. Анапа

«Приступы болей в позвоночнике меня беспокоили с 1975 года. Я инвалид Великой Отечественной Войны. Не согнуться было, не разогнуться. Брюки еле-еле натягивал. Владимир Иванович два раза провёл со мной процедуры, поставил на место позвонки. И вот живу без проблем...»

В.Мартынов  
г. Новороссийск

«Самым счастливым в моей жизни стал день, когда я встретился с Владимиром Ивановичем Жигаловым. Много лет меня мучили головные боли. Болела и спина. Сколько проглотал таблеток, наверное, килограммы. Уколы обезболивающие мне ставили постоянно. Владимир Иванович вернул мои позвонки на место, их было три. И случилось чудо! Голова не болит, спина тоже. Жизнь, можно сказать, началась снова».

А.В.Рясков  
г. Новороссийск

«С 1984 года я страдала от болей. Пояснично-крестцовый радикулит с ущемлением нервов. А это постоянная боль в правом бедре. По три месяца проводила в больнице, лежала только на спине, не могла пошевелиться. Лечение не приносило никакого толку, боль не отпускала. Потом узнала адрес клиники, приехала, и Владимир Иванович с его сыном Олегом за какие-то две недели вернули мне здоровье. А сколько я мучилась!

Теперь занимаюсь специальной физкультурой и благодарю Бога за то, что есть такие целители».

«Я случайно узнала адрес “Клиники Жигаловых”. Болела с 1993 года, выпали диски в поясничном отделе. Были дикие боли. Врачи могли предложить лишь операцию. А я боялась. Моя мама после такой же операции осталась инвалидом.

Ноги у меня отказали, лежала в Новороссийске, потом в Краснодаре. Похудела на пятнадцать килограммов. Помогал только морфий. А дома двое маленьких детей.

Муж принёс меня на руках к Владимиру Ивановичу. Две недели всё по-прежнему болело, а потом вдруг уснула без укола. Раньше-то только с уколом могла поспать пару часов.

Затем меня подняли. За три месяца я впервые села. А дальше первые шаги. У родственников в глазах стояли слёзы.

Сейчас я здорова. К Жигаловым приезжаю на профилактику, и они встречают меня как родную. Спасибо им, что делают чудеса, исцеляют безнадежных больных».

Вера К.

г. Новороссийск

«Здравствуйте, дорогой мой целитель! Хочу сообщить вам радостную весть: я полноценный человек! Грыжи поясничного отдела нет! Мне сняли инвалидность. Сколько потребовалось сил, мужества и терпения. За всё это время сколько было взлётов и падений, сколько криков о помощи.

У вас прекрасные ученики! Золотые руки у вашего сына Олега! Верю вам!»

В.Харевич

г. Прилуки, Украина.

«Мне двадцать два года. Стала сильно болеть голова, резко понизилось давление, возникла слабость, невыносимая боль не давала спать. В больнице помочь не смогли. Целый год я пила лекарства, по десять таблеток в день. Мне сказали, что всё дело в сужении сосудов головного мозга. К счастью, знакомые дали адрес “Клиники Жигаловых”. После первого сеанса я спокойно уснула и проспала четыре часа. Стала меньше болеть голова, и я бросила пить лекарства. С радостью буду и дальше ездить на сеансы. Верю, что они помогут мне жить и активно работать».

И.С.Малахова

г. Славянск-на-Кубани

## Глава VIII

*«Зачастую нам задают одни и те же вопросы. Например: “У меня болит голова, а вы лечите позвоночник. Какая в этом связь?” У другого отмирают пальцы на ногах. А мы снова лечим позвоночник. Болит горло – снова ставим позвонки. Казалось бы, какая взаимосвязь между аденомой предстательной железы и позвоночником? А оказывается, это главная причина, которую мы убираем без операции, воздействуя на позвоночник и полость живота».*

Владимир Иванович постоянно предупреждал об опасности запустить травмированный позвоночник и заработать остеохондроз. А запускать этот важнейший орган люди часто начинают, как уже говорилось, с детства.

Целитель не уставал повторять, что люди должны лишиться иллюзий, мол, само всё пройдёт. Не пройдёт. Ему возражали: «Но ведь в молодости проходило». Да,

проходило. Однако с возрастом прогрессируют все болезни, часто становится только хуже. А лечить запущенную болезнь труднее, и тратится на это больше сил и времени.

Впервые появившаяся боль – в грудной клетке, в пояснице, в шее, а также головная боль – это первые весточки от начавшего своё развитие в организме остеохондроза. Коварство заболевания в том, что до поры до времени, даже при значительных повреждениях структуры позвоночника, никаких признаков может не проявляться. Человек ощущает себя совершенно здоровым. Но уже на этапе первых весточек следует прикладывать серьёзные усилия, чтобы остановить развитие процесса. Чем раньше диагностирован остеохондроз, тем успешнее идёт лечение.

Первым признаком серьёзного заболевания является воспаление суставов позвоночника. Оно обычно даёт о себе знать в позднем возрасте. Однако ощущать начальные симптомы можно и в юности, просто в этом возрасте боль обычно заглушают таблетками. Далее болезнь прогрессирует, и спустя несколько лет человек получает уже ограниченный в своём движении позвоночник. Боли становятся более сильными и затяжными, а позвоночник укорачивается.

Остеохондроз в итоге способен привести к полной обездвиженности позвоночника, рёберно-позвоночных суставов, пояснично-крестцового сегмента и связочного аппарата позвоночника. При этом боль чувствуется в ногах, в паховой области и в тазобедренных суставах. Позвонки могут сместиться в любую сторону: вперёд, назад, влево или вправо. И на этом этапе уже требуется более длительное лечение. Впрочем, куда бы позвонок ни сместился, его можно вправить при помощи мануальной терапии по методу Жигалова.

Дополнительными средствами борьбы с болезнью выступают гимнастика и выработка правильной осанки. Также целитель рекомендовал использовать растирки и компрессы, заниматься плаванием, растягивая при этом бедренные суставы, и внимательно следить за собой, за своими ощущениями и своим здоровьем.

Конечно же, важно стараться не довести болезнь до поздней стадии.

У Жигалова часто спрашивали о том, сколько времени занимает лечение: день, неделю, месяц. Как правило, он не мог дать однозначного ответа. В некоторых случаях хватало пяти сеансов, а в иных и пятидесяти оказывалось мало. Зато, пройдя через все положенные процедуры, больные, имевшие группу инвалидности, превращались в здоровых людей.

*«Если хочешь получить хороший урожай, сорную траву лучше вырвать, – повторял лекарь. – Такое отношение должно придать нам мужества. И прежде всего в том, что касается здоровья».*

## Глава IX

*«Запомните – тренировать мышцы спины (и не только спины) необходимо всю жизнь. Не от случая к случаю, а постоянно!»*

Владимир Иванович не только собирал отзывы пациентов, к некоторым он писал комментарии, чтобы понятнее становилось и как возникает болезнь, и как с ней бороться.

«Уважаемый редактор Артеменко С.А. Почти три недели собиралась написать вам благодарность за публикацию статьи о лечении в “Клинике Жигаловых”. Я бывшая пациентка Владимира Ивановича и его сына. Да, эти люди делают благие дела. Эти целители не отказывают никому, кто стучится в их двери. В любое время окажут помощь больному. Сколько людей узнало теперь через газету о том, где находится клиника, о том, что целители живут в нашем районе. Ведь порой живёшь совсем рядом с нужным человеком и не знаешь, куда обратиться со своей бедой. От себя и от имени своих



знакомых хочу сказать, что всё написанное в газете – истинная правда. Эти врачи обязательно вылечат больного, не сомневайтесь ни минуты. Вас буквально поднимут на ноги, надо только верить в силу лечения – вот гарантия успеха.

Я сама пришла к Владимиру Ивановичу Жигалову, будучи безнадежно больной. Потянула ногу так, что свет стал не мил. Не могла спать. Уколы, растирки, массажи не помогали. Нервы были уже на пределе, жить не хотелось. Куда ни ходила, всё было бесполезно.

От знакомых случайно узнала адрес “Клиники Жигаловых”. Но сначала не поверила рассказам. Просто всем перестала верить. В Витязево меня повезли силой. Когда после исследования позвоночника, я услышала о целом букете заболеваний, то пришла в шок. Неужели всё так просто? Я ведь в больницах проходила УЗИ, сдавала анализы, а тут только и буркнула, что потянула ногу. Сказала это сердито, от неверия ни во что.

С первых же минут работы Жигалова надо мной плохое настроение куда-то исчезло, пришло успокоение и... доверие.

Колоссальная энергия исходила от докторов. Я поняла, что нужно вести себя достойно, беречь дар этих людей. Ведь они не жалеют ни сил своих, ни времени, помогая страждущим. В общем, я выздоровела без лекарств и уколов.

Так что ещё раз благодарю редакцию за рассказ о таких замечательных людях, Владимире Ивановиче и его сыне Олеге. Ведь я не только сама испытала их волшебную силу. При мне как-то привезли больную из Цемдолины. Она не могла ходить, ноги отказали. В больницу её принёс на спине зять. Он-то и рассказал, что женщина тоже прошла через множество больниц. В Витязево её привезли из Краснодара. Также случайно узнали адрес клиники и решили попробовать последнее средство. Владимир Иванович не стал ничего обещать расстроенной семье, сказал, что сперва посмотрит больную.

А через три дня я пришла на приём и увидела эту женщину во дворе с палочкой. Она стояла бледная, но глаза её светились такой добротой и благодарностью. Ведь она заново училась ходить. Я видела её первые шаги. Прошло полгода, и я узнала, что пациентка Жигаловых уже сама ходит в магазин, потихоньку занимается домашними делами.

В Новороссийске вообще много людей, которым Владимир Иванович помог, без операций поставил на ноги.

Побольше бы в нашем районе таких целителей, как отец и сын Жигаловы».

Надежда Каплун  
г. Анапа

*Комментарий Владимира Ивановича к этому письму: «Эта больная Шинкаренко Любовь Ивановна из Цемдолины. У неё отказали ноги, лежала в больнице в Новороссийске двадцать дней без какого-либо результата. Шесть уколов в день, четыре вида таблеток, а стало только хуже. Болело всё тело. Пациентку отправили в Краснодар, где она находилась почти месяц, а результата опять нет. Потом попала к нам. Её принесли на спине, сидеть женщина не могла, очень сильно стонала.*

*Я назначил ей два сеанса в день. Первый сеанс – коррекция позвоночника, второй – массаж ног и бесконтактный массаж.*

*Бесконтактный массаж мы применяем при некоторых болезнях. В результате проведения сеанса, при воздействии физического поля одного биологического объекта на физическое поле другого, в крови пациента происходят значительные изменения. Повышается гемоглобин, улучшаются прочие характеристики крови. Повышается температура, улучшается кровоток. Такие результаты дали основание присвоить методике и другое название – “метод согревания крови”. Таким образом, организм получает возможность активнее бороться с недугом.*

*Массаж ног – это воздействие на рефлекторные зоны ступней. Мягкое, но действенное средство помощи, позволяющее успешно бороться с самыми разными недугами человеческого организма. Путём надавливания, смещения или поглаживания определенных зон на ступнях мы стимулируем целительные силы организма, смягчаем боль, снимаем напряжение и блокады.*

*Через три дня я поставил пациентку на ноги, дал палочку и повелел стоять, а потом идти. У неё был страх. Страх, что упадёт. Я находился рядом с ней, и Люба поверила мне. Это снова были детские шаги. Домой выписалась через две недели, здоровой».*

*«...“Клиника Жигаловых” – здесь работают отец и сын, которые всегда рады оказать помощь любому, кто за ней обращается. Выражаю свою благодарность человеку, наделённому не просто талантом – даром свыше, – а также удивительной судьбой. Владимир Иванович своими крепкими, привычными к повседневному труду, истинно золотыми, умелыми руками терпеливо распутывает узлы многолетних образований, возникших на моём позвоночнике в результате многочисленных травм. Он постепенно, шаг за шагом, возвращает мне радость движения и давно забытые ощущения».*

В.Лактионов  
ст. Анапская

*Комментарий Владимира Ивановича к этой благодарности: «Судьбе оказалось угодно познакомить меня с В.Лактионовым. Этот человек сильно мучился от болей в позвоночнике и уже не первый год являлся инвалидом I группы. А ему всего сорок шесть лет. Диагноз, установленный официальной медициной, не оставлял никакой надежды. Даже на избавление от инвалидности, не говоря уже о полном выздоровлении. Недуг В.Лактионова рассеянный склероз. Благодаря проведённым нами процедурам он стал сидеть в коляске, спина перестала болеть. Он сильный человек, думаю, недуг одолеем».*

*«Мне восемнадцать лет. Я боялась ходить летом в открытой одежде, испытывала потребность прикрывать чем-то спину. У меня обнаружили сколиоз верхнего отдела позвоночника. Родители не знали, куда меня везти лечиться. Тогда моя крёстная мама нашла адрес “Клиники Жигаловых” и настояла, чтобы мы поехали туда.*

*Когда я увидела молоточки, мне стало плохо. Неужели этим станут меня лечить?! Я плакала, а Владимир Иванович уговаривал меня, как маленькую девочку. Я согласилась на лечение. На сеансах слёз не было, ведь можно всё стерпеть, только бы не выглядеть кривой.*

*Теперь у меня отличная фигура. Этому поспособствовало лечение и упражнения, которые мне рекомендовали в клинике. Даже ноги стали ровнее».*

Катя  
г. Адлер.

*Комментарий Владимира Ивановича: «Что тут говорить, сколиоз – заболевание сложное. Однако я считаю лечение нашим методом довольно эффективным. Особенно если речь идёт о I степени.*

*Сколиоз – это боковое искривление позвоночника. Характерной особенностью этой болезни является возрастное прогрессирующее. Сколиоз бывает врождённым, но чаще оказывается приобретённым. В настоящее время я наблюдаю увеличение числа детей с такой патологией.*

*Чем раньше обнаружено заболевание, тем легче исправить ситуацию. I-ая степень сколиоза в нашей клинике лечится быстро. II-ая степень – это уже серьёзно, но*

при длительном лечении и при выполнении упражнений сколиоз лечится (или хотя бы перестает прогрессировать).

В традиционной медицинской практике сколиоз II-III степени лечится исключительно оперативным путём, потому что при данной стадии заболевания наблюдается не только выраженная стойкая деформация позвоночника, сочетающаяся с деформацией рёбер, но также изменения сердечнососудистой системы и дыхания. Можно приостановить процесс, требуются лишь терпение, усердие и прилежание.

При I степени искривления позвоночника изменения носят функциональный характер. На данном этапе сколиоз лечится нашим методом. К работе с позвоночником добавляем физические упражнения, ходьбу, особый массаж, компрессы, растяжки.

II степень – умеренное искривление, без большой деформации. Тут требуется потратить больше времени на лечение, иногда до года (с перерывами). Необходимо добавить йогу, плавание, растяжки, ходьбу.

III степень – сильно выраженное искривление позвоночника. Коррекции не поддаётся, но требует интенсивного длительного лечения для замедления процесса.

Дело в том, что при формировании костной системы исправить ситуацию легче, чем после того, как ребёнку исполнится тринадцать лет. Детям необходимо следить за своей осанкой: сидеть прямо, ходить ровно. Плохая осанка – причина множества проблем. Если ребёнка приучить к гимнастике, то осанка исправится, а при нашем лечении искривление ликвидируется.

Плохая осанка может спровоцировать:

1. боль в спине, шее;
2. головную боль;
3. усталость;
4. нарушение дыхания и циркуляции кислорода;
5. потерю роста».

В «Клинике Жигаловых» разрабатывались специальные упражнения при различных патологиях позвоночника. Для лечения сколиоза Владимир Иванович рекомендовал такие:

1) Исходное положение: лёжа на животе, руки под подбородком, ноги вместе и выпрямлены. На счёт «раз» поднять правую ногу вверх, на счёт «два» опустить. Выдох при подъёме ноги, вдох – при опускании. Делать 2-4 раза. Повторять то же другой ногой;

2) Исходное положение: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги выпрямлены и сомкнуты. На счёт «раз» поднять прямые правую ногу и левую руку, на счёт «два» опустить. Повторить с левой ногой и правой рукой. Делать 2-4 раза;

3) Исходное положение: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги выпрямлены и сомкнуты. На счёт «раз» развести руки в стороны, затем согнуть в локтях и провести под грудью, имитируя движения пловца. Ноги не отрывать от пола и не сгибать. На счёт «два» возвратиться в исходное положение. Повторить 5 раз;

4) Исходное положение: лёжа на спине, в руках палка. На счёт «раз» поднять руки над головой, ногами проделывать движения, имитирующие езду на велосипеде. На счёт «два» вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

Также рекомендуется добавить ходьбу с небольшим грузом на голове (подушечкой). Делать это нужно ежедневно.

«Дорогие целители! Пришла к вам... не то слово – приползла с верой в то, что вы мне поможете. Врачи диагностировали мне остеохондроз, и никакие лекарства не помогали. Голова болела до потемнения в глазах, до тошноты. Не могла нормально поворачивать голову, всё скрипело, трещало. Нарушился сон. Пришла к вам, и через девять сеансов я здорова. Сейчас ничего не болит. Я работаю и постоянно нахожусь в движении».

А.И.Рябова  
г. Новороссийск.

«Я пенсионер. Болеть стал давно. Ходил на приём к своему участковому врачу постоянно. Он прописывал мне много лекарств, а от них толку не было никакого. Врач даже “успокоил”, что к старости суставы вовсе перестанут работать, и я стану недвижим. А мне ведь шестьдесят пять, я жить хочу.

Диагноз – остеохондроз. Знакомые дали адрес клиники, прошёл курс лечения и вот те на! Я ожил. Делаю гимнастику, правильно питаюсь, пью травяные чаи, какие мне рекомендовали. Я чувствую себя нормальным человеком и собираюсь прожить ещё не один год. В больницу больше не пойду».

С.И.Давыдов  
г. Майкоп

«Я стал очень болеть, и соседи дали адрес “Клиники Жигаловых”. Мой позвоночник находился в страшном состоянии. Мучили суставы, головные боли, давление. После лечения я почувствовал себя другим человеком. Теперь нормально встаю с кровати, спускаюсь по лестнице, вожу машину. Что было бы со мной, не попади я к вам?!»

В.Н.Солодов  
г. Темрюк

«Дорогой Владимир Иванович! Хочу поблагодарить за помощь. Я пришёл к вам практически инвалидом. Был у меня артроз первого голеностопного сустава, я сильно хромал. А ещё хронический гайморит, море болезней. Болели плечи, позвоночник, всего не перечислишь. С вашей помощью я избавился от болезней. Наверное, медицина должна идти в этом направлении».

Ю.Сухоруков  
г. Керчь, Республика Крым.

Комментарии Владимира Ивановича к этим письмам: *«С каждым годом количество болеющих остеохондрозом увеличивается. И совсем печально, что заболевание “молодеет”. Остеохондроз – процесс старения и разрушения тканей позвоночника. Результат воздействия многих и многих факторов на основу тела. Возникновению остеохондроза способствуют тяжёлый физический труд, длительное нахождение в нефизиологических позах и другое.*

*Часто причиной заболевания является смещение позвонков. При остеохондрозе возникают болевые ощущения в шейно-грудном отделе позвоночника, в грудном (межрёберная невралгия), в пояснично-крестцовом.*

*Причиной шейного прострела является раздражение нервно-мышечных элементов двигательного сегмента. Невралгию провоцируют расстройства и поражение нервных корешков, напряжение мышц спины. Поясничный прострел – также результат раздражения элементов двигательного сегмента позвоночника, рефлекторная реакция на резкое разгибание тела в сочетании с поворотом в сторону.*

*Это заболевание протекает тяжело, часто длится годами. Случаются рецидивы. Нередко остеохондроз приводит к инвалидности.*

*Наше тело – единая цепь. Если элементы его где-то блокируются, то сразу реагируют связанные с ними мышцы: постоянное их болезненное напряжение приводит к развитию фиброзов. Некоторые участки мышц навсегда теряют способность*

*растягиваться и сжиматься. Жёсткие участки давят на проходящие рядом сосуды и нервы. Появляется остеохондроз: неподвижность, головокружения, боль.*

*От остеохондроза и патологии всей опорно-двигательной системы избавиться можно, применяя наш метод. К сожалению, не каждый человек готов пройти курс лечения целиком. Случается, пациенты бросают лечение, но болезнь находит их. Ведь заболевания костно-хрящевой ткани накапливались десятками лет, потому и лечение требуется долгое».*

Для лечения остеохондроза Жигалов рекомендовал такие упражнения:

1) Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. На вдохе руки вверх и по возможности назад. Одновременно отводить назад одну ногу. На выдохе возвращение в исходное положение. Повторить 5 раз для каждой ноги;

2) Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуть в локтях и направить вперёд. Поворачивать тело (вправо, влево) по возможности на 150°-180°. При повороте выдох, при возвращении вдох. 10-15 раз;

3) Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Наклонить тело под прямым углом, разведя руки в стороны. Совершать вращения верхней половиной туловища вправо и влево;

4) Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Руки завести за голову, локти расставить в стороны. На выдохе прогиб влево, руки выпрямляются. На вдохе возврат в исходное положение. Затем прогиб вправо. Делать 6 раз;

5) Исходное положение: стоя, ноги шире плеч. Руки на поясе. Поворачиваться вправо, одновременно прогибая тело вниз и касаясь двумя руками носка правой стопы. При этом сгибать левую ногу, правая должна оставаться прямой. При наклоне выдох, при возвращении в исходное положение вдох (руки возвращаются на пояс). Так же в другую сторону 4-5 раз;

6) Исходное положение: стоя. Опустить голову вниз и достать подбородком грудь. Далее запрокинуть голову назад и увидеть потолок. Темп и дыхание произвольные. 5-15 раз;

7) Исходное положение: стоя. Поворачивать голову вправо и влево, подбородком касаться то одного, то другого плеча. Темп и дыхание произвольные. 5-15 раз;

8) Исходное положение: лёжа на спине. Руки вдоль тела, ноги вместе. Поднимать ноги и совершать перекрёстные движения (ножницы). Дыхание произвольное. 10 раз;

9) Исходное положение: сидя на полу. Ноги расставить незначительно, руки опустить. При вдохе наклониться и достать руками стопы, колени при этом не сгибать. Возвратиться в исходное положение. 5 раз;

10) Исходное положение: стоя, руки положить сзади на поясницу. На выдохе мягко прогнуться назад, поддерживая спину руками. Не выгибаться слишком сильно. 5 раз.

Также рекомендуется: а) висеть на турнике в расслабленном состоянии, подтягиваться и опускать тело вниз, но не касаться земли; б) совершать повороты головой вокруг своей оси, 10-20 раз в каждую сторону; в) совершать вращения плечами, округляя их, вперёд и назад; г) чередуя, поднимать плечи к ушам, затем делать то же самое одновременно.

Если на каком-то этапе вы чувствуете, что устали, закружилась голова или начинает тошнить, то упражнения следует прекратить. Нужно лечь и отдохнуть. Необходимо наблюдать за собой. Какие-то упражнения вам подойдут лучше, какие-то не подойдут вообще. Все упражнения надо делать с максимальной осторожностью.

«Дорогие, Владимир Иванович и ваш сын! Благодарю вас за душевную теплоту и за то, что дали надежду на победу моего недуга. Я был в отчаянии, пришёл к вам на костылях с диагнозом деформирующий артроз правого тазобедренного сустава. Мучился

я не один год, а главное, упал духом. Я выполнял все предписания, и теперь хожу без костылей. Пользуюсь палочкой, но надеюсь вскоре отказаться от неё».

Н.А.Репешков  
г. Новороссийск.

«У меня было серьёзное заболевание, суставный полиартрит. Не могла держать ручки, а сейчас вот пишу и надеюсь, вы скажете, что я здорова. После прохождения курса лечения я занимаюсь усердно. Могу соединить пальцы, руками могу достать шею. Не верю сама себе. Моё тело становится здоровым».

Л.Ф.Моисеева  
г. Крымск

Владимир Иванович часто говорил людям, страдающим артрозами, что если они станут себя жалеть, будут давать себе передышку в движении, то вскоре вовсе перестанут ходить. Он советовал, преодолевая боль и страдания, делать шаги навстречу здоровью.

Упражнения для здоровья суставов.

#### **Руки:**

1) Быстро сжимать и разжимать кисти, вращать в обе стороны в лучезапястном суставе вправо-влево, сгибать и разгибать;

2) Плечи и плечевые суставы фиксированы, руки свисают. Локтями совершать круговые движения;

3) Совершать вращения руками в плечевом суставе. Выполнять перед собой, слегка наклонив тело вперёд, чтобы не задевать грудь. Производить вращательные движения опущенной свободно рукой, чтобы возникло чувство тяжести, особенно в кисти. Выполнять каждой рукой по очереди, по часовой стрелке и против.

#### **Ноги:**

1) Тянуть носок на себя, затем от себя;

2) Переступать с ноги на ногу: на наружных сторонах стопы, затем на внутренних, на пальцах и на пятках;

3) Вращать стопы по очереди в каждую сторону;

4) Стоя совершать круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах, сгибать и разгибать;

5) Вращать ногами, согнутыми в тазобедренных суставах. Совершать лёгкие колебательные движения каждой ногой отдельно;

6) Ходить на выпрямленных ногах так, чтобы работал только тазобедренный сустав. Наступать на всю стопу.

## Глава X

*«...в жизни каждого человека возникают проблемы. Особенно неразрешимыми они кажутся в случаях стойкого нарушения самого бесценного – здоровья. Немногие знают, что причиной бегания по поликлиникам и аптекам в поисках панацеи является не кто иной, как травмированный Их Величество Позвоночник. Его состояние – вот ключ к разгадке большинства человеческих недугов».*

По мнению Жигалова, необходимым условием здоровья является не только сила и крепость духа, но также сила и крепость тела. И здесь физкультура является, несомненно,

важным элементом. Ежедневная гимнастика, бег и прогулки должны стать неотъемлемой частью жизни.

Позвоночник отражает не только возраст человека, но и состояние его здоровья. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, не тренирующих позвоночник, хрящевые межпозвоночные диски сплюсчиваются и деформируются, кровообращение в окружающих тканях ухудшается. Со временем позвоночный столб усыхает, оттого многие люди с возрастом становятся на несколько сантиметров ниже, а к старости сгибаются. Сохранять гибкость позвоночника – значит, сохранять молодость и здоровье.

Упражнения, разработанные в «Клинике Жигаловых», не являются разновидностью утренней гимнастики. Их можно считать довольно эффективным оздоровительным комплексом для сохранения и увеличения гибкости позвоночника.

Следует быть особенно осторожным при выполнении упражнений, если в прошлом случались травмы позвоночника или производились операции.

Основные движения – сгибание, разгибание, вращение вокруг собственной оси, сжатие и растягивание. Внимание необходимо направлять на тот отдел позвоночника, который задействован в выполнении движения. Остальные отделы по возможности должны оставаться неподвижными. Упражнения для каждого отдела позвоночника выполняются по 10-15 раз.

Из одинаковых движений рекомендуется выбирать одно-два на занятие. На каждом отделе позвоночника необходимо сделать три вида движений: сгибание-разгибание, сжатие-растягивание, скручивание-раскручивание.

Дышать во время выполнения упражнений нужно через нос. Это тренирует слизистую оболочку и сосуды, улучшает рефлекторный приток крови к мозгу. Кто хорошо дышит через нос, тот лучше и быстрее мыслит.

Упражнения на позвоночник развивают мышечный корсет вокруг нездорового позвоночного столба, а корсет – живая эластичная муфта, предохраняющая позвоночник от чрезмерных изгибов. Наклоны и вращения массируют межпозвоночные диски, хрящи, прилегающие связки и суставные сумки. Они начинают лучше снабжаться кровью и потому дольше не теряют эластичности, не стареют и к тому же, вопреки распространённому мнению, излечиваются. Излечиваются, даже если пришли в состояние, называемое медиками «необратимым».

Также упражнения препятствуют отложению солей в суставах. Соли как бы перемальваются, а если и откладываются, то не на трущихся поверхностях, а по сторонам, и это не мешает.

Благодаря упражнениям открываются естественные промежутки между позвонками, и хрящи сразу начинают расти. Способность хряща к самовосстановлению удивительна. Можно вырастить хрящ и омолодить позвоночник, независимо от того, сколько вам лет.

Упражнения на растяжение позвоночника улучшают функции практически всех внутренних органов. Например, прогибая позвоночник, уделяя внимание среднему и нижнему отделам («лук»), мы излечиваем головную боль, снимаем напряжение с глаз, улучшаем усвоение пищи. Упражнения, направленные на шейный отдел позвоночника, тренируют вестибулярный аппарат: уменьшается головокружение, исчезают симптомы укачивания.

### **Упражнения на разные отделы позвоночника.**

#### **Шейный отдел:**

При выполнении упражнений плечи и нижерасположенные отделы позвоночника неподвижны.

1) Совершать подбородком скользящие движения вниз по груди, касаясь груди. «Чистим пёрышки». Должно чувствоваться напряжение;

2) «Черепашка». Наклонять голову вперёд и касаться подбородком груди. Затем наклонять назад и касаться затылком спины. Втягивать голову в плечи, словно в панцирь.

Отличие этого движения от простых наклонов в том, что при касании затылком спины голову требуется вертикально тянуть вниз, не меняя её положения. Наклоны вперёд выполнять точно так же. Подбородком, не отрывая его от грудины, как бы стараться достать пупок. Вначале делать без усилий, потом с лёгким напряжением. 10-15 раз в каждую сторону;

3) Наклонять голову вправо и влево, не поднимая плечи. Позвоночник от копчика до спины должен оставаться прямым. Движения плавные, плечи неподвижны. Совершать наклоны без сильного напряжения. Стараться ушами доставать плечи. Со временем это начнёт получаться свободно, что является обязательным показателем правильности выполняемого упражнения. 10-15 раз в каждую сторону;

4) «Собачка». Представьте, будто через ваш нос и затылок тянется спица, являющаяся осью вращения. Голову необходимо поворачивать так, словно она вращается вокруг этой оси. Подбородок при этом поднимается вверх, как у собачки, которая прислушивается к звукам.

Упражнение следует выполнять под тремя различными углами: а) голова прямо; б) голова наклонена вперёд; в) голова отклонена назад;

5) «Сова». Поворачивать голову вправо и влево до упора. Спина и голова при этом находятся на одной линии. Сперва поворачиваем глазные яблоки, пытаюсь заглянуть в сторону, затем поворачиваем голову, стараясь рассмотреть, что находится за спиной. Это исходное положение. Когда кажется, что дальше голову уже не повернуть, следует постараться захватить ещё пару миллиметров. И так каждый раз. Не прикладывая больших усилий. 10-15 движений в каждую сторону;

б) «Тыква». Представить, что шея – это хвостик тыквы. Совершать круговые движения головой, перекачивая её по плечам и спине. Делать упражнение свободно, не перенапрягать мышцы шеи, но при этом выполнять необходимые элементы напряжения и натяжения. Доставать подбородком грудину, ушами поочерёдно касаться каждого плеча.

### **Верхнегрудной отдел позвоночника:**

1) «Нахмурившийся ёжик». Плечи вперёд, подбородок подтянут к груди. Руки впереди, одна на другую (ладони обхватывают локти). Поясница фиксирована. Подбородком необходимо коснуться груди, затем, не отрываясь, тянуть его в направлении пупка. Верхняя часть позвоночника при этом прогибается, подобно луку. В этот момент нужно тянуть плечи вперёд и друг к другу, несколько напрягаясь. Плечи не поднимать. Далее без остановки нужно перейти к наклону назад. Вначале голова упирается в спину, тянется вниз, плечи также отходят назад и движутся друг к другу. Всё внимание верхнегрудному отделу позвоночника, его необходимо прогнуть, как можно лучше. При выполнении вперёд, легко представить, что на спине вырастают иголки, как у ежа, отсюда и название. При выполнении назад спина тоже прогибается. Плечи не поднимать;

2) «Весы». Кисти рук полусогнуты, лежат на плечах. Одно плечо поднимается вверх, другое опускается вниз (голова слегка опускается в ту же сторону). Позвоночник прогибается в верхнегрудном отделе. Чтобы прогнуть его ещё сильнее, каждый раз необходимо применять небольшое усилие. Далее совершать такие же прогибы в другую сторону. Внимание направлено на позвоночник. Дышать свободно;

3) Поднимать и опускать плечи. Голова неподвижна, позвоночник прямой. При опускании плеч, руки тянутся вертикально вниз, при этом добавляется небольшое усилие. Затем плечи тянутся вверх, а когда возникает чувство, что дальше уже некуда, то требуется добавить ещё небольшое усилие. Вскоре тело привыкнет, и амплитуда движений увеличится;



4) Совершать круговые движения плечами, тратя секунду на один круг. Как будто едет паровоз, колёсами в котором являются плечи. Движения начинать не торопясь. Постепенно диаметр круга увеличивается;

5) Совершать наклоны вправо и влево, руки опущены, плотно прижаты к телу, находятся по швам. При наклоне вправо, правой рукой тянемся к ступне. То же в другую сторону. Благодаря этому упражнению позвоночник становится более гибким. Когда руки не отрываются от туловища, сгибается верхняя часть позвоночника. Выполнять по 10 раз в каждую сторону. При сгибании выдох, при подъёме вдох;

6) «Пружина». Позвоночник прямой, таз зафиксирован в положении, будто копчик зачерпывает воду. В этой позе необходимо сжимать позвоночник, словно пружину, и растягивать его;

7) «Скрутка». Все отделы позвоночника ниже верхнегрудного фиксированы. Кисти рук на плечах, голова прямо, смотреть надо перед собой. Далее совершать вращательные движения позвоночником, каждый раз пытаюсь увеличить амплитуду движения.

### **Нижнегрудной отдел позвоночника:**

1) «Большой хмурый ёжик». Упражнение выполняется по принципу «Нахмурившегося ёжика», но воображаемые иголки вырастают не только в районе верхнегрудного отдела, но и ниже по спине, до поясничного уровня. Таз зафиксирован. Далее выполняется обратное движение. Темя тянется вверх и назад. Голова откинута. В этом положении нужно стараться максимально прогнуть спину;

2) Это упражнение выполняют, сидя на стуле или на полу. Нужно совершать наклоны вперёд, как бы стараясь достать носом пупок. Выдох при наклоне, вдох при подъёме. Поднимаясь, спину выпрямлять полностью. Делать 10-15 раз, не прикладывая больших усилий. Далее, сидя спиной к спинке стула и держась за неё руками, совершать наклоны назад, будто пытаюсь достать затылком ягодичы. 10-15 раз;

3) «Паровоз». Здесь требуется производить круговые движения в плечевых суставах, но при этом включать в работу и позвоночник. То есть нужно последовательно выполнять несколько упражнений: «ёжик», «сжатая пружина», затем обратное движение (прогиб позвоночника вперёд), «разжатая пружина». Выполнять вперёд и назад;

4) «Лук». Кулаки поместить на спину, на область почек. При этом как можно ближе свести локти друг к другу. Позвоночник держится, как натянутый лук, кулаки играют роль стрел. Находясь в таком положении, необходимо стараться ещё немного прогнуть позвоночник;

5) «Большие весы». Левая рука лежит на затылке, правая опущена вдоль тела. Совершать наклоны вправо. Затем, поменяв положение рук, влево. Каждый раз прикладывать дополнительные усилия;

6) Упражнение выполняется сидя. Необходимо вращать позвоночник вокруг своей оси. Спина и голова находятся на одной прямой линии. Для исходного положения нужно повернуть плечи и голову вправо до упора. После прихода в исходное положение, надо начинать колебательные движения, прилагая лёгкое усилие, увеличивая амплитуду. 10-15 колебательных движений при повороте в каждую сторону. Дышать свободно. Тратить двадцать секунд на один поворот и одну секунду на одно колебательное движение;

7) «Скрутки». Таз зафиксирован, кисти рук на плечах. В этом положении требуется делать скрутки. Сперва поворачиваются в нужную сторону глаза, затем голова, а потом плечевой пояс. Движения совершать по амплитуде, каждый раз её увеличивая.

Выполнять три вида скруток:

а) прямые (стоять прямо);

б) с наклоном вперёд (примерно на 45°);

в) с несильным наклоном назад.

### **Поясничный отдел позвоночника:**

Все перечисленные упражнения направлены на растяжение мышц поясничной области.

1) «Лыжник». Руки сзади на поясице. Тело немного наклонено вперёд. Спина прямая, смотреть нужно перед собой. Требуется совершать наклоны вперёд, растягивая мышцы поясицы всё больше;

2) «Мостик». Сначала необходимо отвести назад голову, затем, шею, потом спину. Позвоночник остаётся прямым. Нужно отклоняться назад всё ниже. Возврат в исходное положение происходит в обратном порядке. Сначала поясничный отдел позвоночника, далее – следующие;

3) Данное упражнение надо выполнять стоя. Ноги на ширине плеч, кулаки поместить на область почек, локти сзади тянутся друг к другу. После того, как кулаки упрутся в поясицу, нужно постепенно отклоняться назад. Вначале наклонять голову, затем постепенно спину.

При выполнении этого упражнения тело напоминает весы. Кулаки играют роль центральной оси. Голова является первой чашей, а ноги – второй. Их необходимо тянуть друг к другу. Когда возникает ощущение, что дальше уже невозможно, следует начинать основное упражнение: не разгибаясь, нужно делать колебательные движения с намерением захватить лишние сантиметры. Выполнять два раза по 10-15 движений. Во время упражнения дыхание не задерживать, колени не сгибать;

4) Это упражнение выполняется сидя на полу. Следует делать наклоны вперёд, руки при этом лежат по бокам бёдер. Когда кажется, что позвоночник дальше не пускает, нужно стараться увеличивать амплитуду, пытаться захватывать дополнительные сантиметры. Нормой считается, если удаётся прикоснуться лицом к своим коленям. Далее следует пытаться достать лбом коврик, на котором выполняются упражнения. Поначалу будет очень трудно это сделать. Выполнять 10-15 раз;

5) Данное упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Нужно наклоняться назад с поднятыми руками. Пальцы сомкнуты в замок, колени не сгибаются. Опять же добавляется усилие при ощущении, что позвоночник дальше не пускает. Делать два раза по 10-15 колебаний;

6) Наклоны в стороны. Одна рука тянется вверх, как бы продолжая, вытягивая, позвоночник (тянуть максимально). Другая рука опущена вниз, она старается будто бы достать пятку. В таком положении совершаются наклоны в сторону опущенной руки с прикладыванием дополнительных усилий. Затем руки и сторону наклона поменять;

7) Это упражнение выполняется стоя. Необходимо, оборачиваясь назад, увидеть свои пятки. Можно слегка прогнуться. При максимальном повороте нужно совершать колебательные движения, увеличивая амплитуду. Пятки необходимо увидеть сзади, а не сверху! Целью этого упражнения является увеличение гибкости позвоночника. Всё внимание направлено на него. Дыхание свободное. Выполнять два раза в каждую сторону по 10-15 движений.

Перечисленные упражнения подходят как для здоровых людей, так и для тех, кто мучается от болей в спине, от повреждения межпозвонковых дисков или ишиаса. Занятия такой гимнастикой окажутся одинаково эффективными и для детей, и для взрослых, и для служащих, и для домохозяек. Владимир Иванович много лет сам выполнял эти упражнения и рекомендовал их пациентам. Цель достигается благодаря тому, что при выполнении занятий позвоночник поворачивается в разные стороны по спирали. При указанном положении тела и ног, поворачиваются поясничные, грудные и шейные позвонки, происходят вращательные движения в бёдрах. Упражнения не следует выполнять с чрезмерным усилием. Необходимо чувствовать предел собственных возможностей. В таком случае не возникнет боль утомлённых мышц, не появятся растяжения и разрывы связок.

Не каждому удаётся найти время для выполнения ежедневных продолжительных программ, однако крайне желательно каждый день уделять хотя бы несколько минут небольшой тренировке.

Занятия помогают улучшить осанку, борются с искривлением плечевого пояса, уменьшают головные боли и боли в спине.

Следует помнить о наличии слабого места. Оно располагается в тазовой области, в месте соединения последнего подвижного позвонка с первым неподвижным. Здесь, в области перехода из поясничной области в крестцовую, находятся многочисленные скелетные соединения. И здесь же чаще всего оказывается повреждён позвоночник.

На слабую область давят голова и шея с частью плечевого пояса, а также сам позвоночный столб и грудная клетка. Перепады давления вызывают перегрузку, провоцируя возникновение различных заболеваний. Это так называемое наказание за дар прямохождения.

Позвоночник состоит из двадцати четырёх позвонков. В процессе роста и развития он испытывает различную нагрузку на свои отдельные части и в результате становится упругим и приобретает способность сгибаться в доступных направлениях.

Двадцать четыре позвонка являются подвижными. В их числе семь шейных, двенадцать грудных и пять поясничных. Крестец и копчик – сросшиеся позвонки. Позвоночник считается нормальным, если в горизонтальном положении видны его грудной и поясничный отделы.

Позвонки соединяются друг с другом межпозвоноковыми дисками. Сам позвоночник окружён и поддерживается большим аппаратом связок и мышц. Сухожилия, мышцы, связки и маленькие суставы поддерживают его составные части, и позволяют позвоночнику поворачиваться в разных направлениях. Такое строение помогает позвоночнику оставаться гибким.

Потому и требуется всю жизнь поддерживать себя в форме, заниматься гимнастикой, чтобы позвоночник оставался здоровым и гибким. Тогда и тело, и ум тоже смогут оставаться здоровыми и гибкими как можно дольше.

*«Мой опыт, опыт специалиста по болезням позвоночника и суставов, убеждает, что эти недуги можно победить! О них можно забыть! Но для того, чтобы это произошло, необходимо восстановить позвоночник и гармонию всего организма, необходимо не дать болезни завладеть вами».*

## Глава XI

*«В мир здоровья надо входить постепенно, неторопливо двигаться от простого к более сложному. Предстоит долгий, но очень интересный путь исцеления».*

Ко всему прочему, большой вред организму приносит недостаточный уход за ногами. Отсутствие должной заботы о них.

Пациенты задавали Владимиру Ивановичу множество вопросов: почему у некоторых процесс излечения идёт быстро, а у других медленно, или почему организм иногда не желает справляться с самой пустяковой проблемой. Но особенно часто больные интересовались, почему многих людей, особенно пожилых, так мучают болезни ног.

Отвечая на данный вопрос, целитель приводил в пример образ жизни среднестатистического молодого человека. Вот он приходит домой с работы уставший, организм требует отдыха и полноценного сна, однако молодому человеку хочется ещё праздника. Кофе, сигареты и энергетики обеспечивают мнимое равновесие. Чувство голода устранено, бодрость возвращена – теперь можно ещё полночи сидеть с друзьями. Такого кажущегося равновесия, когда обе чаши весов полегчали, Жигалов призывал избегать. Хотя молодые люди нередко лишь на этом и держатся, подготавливая таким

образом основу для будущего заболевания. А потом у окружающих возникает вопрос: «Как же так?! Ведь он (или она) всегда был таким здоровым!»

Любая нагрузка, как и любые средства оздоровления, оказываются полезными только в том случае, если направлены в нужную сторону. Об этом всегда следует помнить, чтобы не перепутать мнимое равновесие с настоящим.

Также нередко врачеватель слышал вопрос о том, почему в организме вообще возникает заболевание. Почему появляется коленный, тазобедренный, голеностопный или стопный периартроз (то есть боли в суставах). Ответ стоит искать в том же ложном равновесии. И в недостаточной заботе о позвоночнике. И в том, что мы частенько забываем о ногах.

*«Цените ли вы ноги? – спрашивал Жигалов, и говорил о том, как важно беречь их с детства. – Ноги, в частности подошвы ног – это точки, “места контакта”, жизни. Не просто контакта с землёй, полом или непосредственным местом пребывания, но контакта с окружающей средой, с тем, что от нас удалено».*

Ноги важны для нас не менее, чем глаза, уши или руки. Ведь они способны довести нас до того, что глаза видят, уши слышат, а руки хотят схватить. Именно ноги обеспечивают свободу передвижения: помогают убежать от опасности или обеспечить хозяина пропитанием. От ног в немалой степени зависит свободное и радостное восприятие мира. И именно ноги сообщают о внутреннем состоянии. Колени, ступни, голени и бёдра сигнализируют об опасности, но мы не всегда их слышим.

Последствия больших нагрузок и недостаточного ухода рано или поздно дадут о себе знать. Наступит момент, когда позвоночник перекроет поток питания для ног, и это дополнит заболевание. Сначала примутся болеть суставы (такое может случиться в любом возрасте, иногда суставы оказываются повреждены уже при рождении). Затем возникнут боли в бёдрах и спине, появятся трудности с поддержанием равновесия при ходьбе по неровной поверхности, человек почувствует общую слабость и раздражительность. В итоге постоянными его спутниками станут:

- быстро наступающая усталость стоп;
- боль и судороги мышц, особенно свода стопы;
- боль в пятках;
- чувство жжения;
- онемение;
- боль в коленях и плохая подвижность их суставов;
- мозоли, трещины, шпоры на подошвах.

Результат неутешителен: человек начинает волочить ноги, постоянно выглядит напряжённым и страдающим, отчего кажется, что он много старше, чем есть на самом деле.

Случается, что заболевание ног оказывается довольно серьёзным. В суставах, как известно, содержится синовиальная жидкость. С её помощью суставы двигаются легко и свободно. С ходом лет количество этой жидкости не уменьшается, однако её способны вытеснить токсичные кислотные кристаллы. Эти вредные вещества в концентрированном виде поступают в подвижные суставы. Сначала опасный процесс незаметен, а потом суставы начинают болеть. Процесс замещения синовиальной жидкости кальцием достаточно длительный, но когда на костях нарастают шипы, они начинают приносить много боли и страданий.

Чаще всего причиной появления таких изменений становится смещение позвонков. Кроме того, немалый вред приносит неправильное питание. Целитель считал голодание самым быстрым путём растворения кислотных кристаллов в суставах и шпор на ногах. «Большинство людей, – говорил он, – едят слишком много, скорее по привычке, чем от голода». С плохой и лишней едой в организм попадает много вредных веществ, и первыми в определённый момент начинают страдать суставы ног.

Владимир Иванович рекомендовал кроме ежедневного мытья, устраивать ногам регулярные ванны и очищать стопы щёткой. К тому же обязательно делать гимнастику. Если человек весь день провёл на ногах, это ещё не значит, что они получили достаточную нагрузку. Упражнения, даже если им уделять не очень много времени вечером, во время просмотра телевизора, обеспечивают ногам необходимую подвижность, увеличивают мощь и силу мускулов стоп и голеней, а также предупреждают появление повреждений, а если те уже появились, то помогают от них избавиться.

После приёма ванны следует тщательно вытереть ноги грубым полотенцем и смазать питательным кремом, а затем самостоятельно сделать небольшой массаж. Сначала вращательными движениями массировать подошву, затем сбоку подниматься к лодыжкам. При этом необходимо оказывать значительное давление на массируемые участки. Чем энергичнее делать массаж, тем лучше будет циркуляция крови, а она вымывает токсины и оживляет ноги.

Основные признаки плохой циркуляции крови – это боль и холод в ногах.

Целитель советовал пользоваться всякой возможностью и выполнять гимнастику босиком.

#### **Упражнения для ног:**

- 1) Стоя на полу приподняться на цыпочки и медленно опуститься на пятки. 5 раз;
- 2) На цыпочках несколько раз пройтись по комнате;
- 3) Пальцами стопы поднимать с пола как можно выше всякие мелкие предметы (карандаши, бумажки, камешки);
- 4) Сидя ноги вытягивать вперёд, переднюю часть ступни и пальцы с силой поднять вверх, немного подержать и как можно дальше отвести вниз. Повторить несколько раз;
- 5) Пальцы ступней с силой сжать, затем с силой растопырить. Если вначале не получается, можно помочь руками. Повторить несколько раз;
- 6) Пальцы обеих ног одновременно несколько раз согнуть, затем несколько раз растопырить. Потом выполнять попеременно;
- 7) Пятки с силой прижать к полу, наружный край ступни по возможности поднять, внутренний край должен оставаться на полу. То же повторить другой стопой. Ноги при этом должны оставаться прямыми. Колени не сгибать;
- 8) Сидя одной рукой взяться за ступню и крепко её удерживать. Другой рукой взяться за большой палец и вращать его сначала в одну, а затем в другую сторону. Это упражнение полезно для всех пальцев, но особенно для большого;
- 9) Сидя вращать скалку подошвами ног, перекачивать её от пальцев к пятке, прикладывая при этом некоторое усилие.

*«Все соли, накопленные за много лет, исчезнут, если вы будете правильно питаться и регулярно делать эти упражнения. Чем больше времени вы затратите на вращение скалки, тем сильнее и здоровее будут ноги».*

Если пациенты жаловались Владимиру Ивановичу на холодные ноги, пусть и без потливости, то он также искал причину в позвоночнике. А после сеанса мануальной терапии советовал тёплые ножные ванны, длительные прогулки и заострял внимание на необходимости как можно больше двигаться.

Иногда ноги могут быть холодными потому, что их слишком оберегают от контакта с полом. Попросту говоря, укутывают. По этой причине в стопах не происходит соответствующего нервного возбуждения, а его в естественных условиях ноги обычно чувствуют. Чтобы помочь ногам, нужно обеспечивать подошвам раздражение, близкое к натуральному. Например, насыпать в ящик гальки и ходить по ней.

Такое, временами болезненное, воздействие весьма полезно для ног. Благодаря регулярной ходьбе по камешкам, ноги становятся тёплыми и лёгкими. А ещё полезно захватывать камешки пальцами ног. При ходьбе босиком активизируется каждая клеточка подошвы. Это лучший способ стимуляции ног. Можно также ходить по траве, по мягкой дорожке, по песчаному берегу.

*«Ноги могут быть причиной мучений, или же радости и счастья. Выполняя все эти требования, вы очень быстро увидите благотворные изменения, которые начнут происходить в ногах: боли исчезнут, ноги станут сильными, крепкими и упругими. Так что цените свои ноги!»*

## Глава XII

*«Пусть знания мои служат людям во имя Добра и Любви!»*

Позвоночник отражает состояние организма в целом. В нём можно заметить болезни различных органов. Это головные боли и различные невралгии, расстройство желудка и системы пищеварения, ишиас и нарушение местного кровообращения. Также многие другие болезни появляются в результате повреждения позвоночника. Первым тревожным сигналом является появление боли, в этот момент необходимо принимать меры.

Жигалов рекомендовал своим пациентам комплексное лечение. Он считал, что после сеанса работы над позвоночником необходимо использовать различные мази, аппликации и растирки. Подобный подход давал хороший результат, целитель годами проверял действие народных средств. На себе, на родственниках, на пациентах.

Однако для каждого человека необходимо индивидуально подбирать травяной сбор или растирку. Здесь как с любым лекарством. Что идеально подходит одному, другому противопоказано.

Владимир Иванович советовал применять мази и растирки в дневное время, а на ночь накладывать аппликации или компрессы на больное место. Лекарство из компресса, проникая в организм через кожу, способно оказать обезболивающее и противовоспалительное действие. Благодаря такому средству исчезают мышечные спазмы и нормализуется кровообращение в области поражённого сегмента.

Компрессы необходимо накладывать рекомендованное количество раз. Однократная процедура может быстро снять боль, но этого мало для полноценного лечения. Аппликации следует накладывать от пяти до десяти раз. Для усиления результата лекарь рекомендовать пить настой лечебных трав. Лишь лечение в комплексе способно не только принести облегчение, но и вернуть здоровье, – говорил он.

### **Рецепты Владимира Ивановича Жигалова.**

#### **Растирки при болевых ощущениях:**

1) Чёрную редьку натереть на мелкой тёрке. Добавить несколько измельчённых зёрен горького перца. Залить керосином в трёхлитровой банке приблизительно на треть. Три дня настаивать в тёмном месте. Применять как растирку или компресс. Компрессы накладывать на полтора-два часа и снимать при сильном жжении. Больное место укутывать тёплым шарфом.

2) Перемолотый корень хрена (0,5 стакана) и столько же тёртой свежей картошки перемешать с одной столовой ложкой мёда. Перед нанесением компресса больное место смазать растительным маслом. Лечебную смесь толщиной 1-1,5 см нанести на салфетку и приложить к больному месту. Сверху закрыть одеялом или укутать тёплым шарфом. Следить, чтобы не возникло ожога. Держать 1-1,5 часа. Процедуры необходимо повторять через день. Всего 5-10 раз.

3) 100 гр. спирта смешать с одной столовой ложкой нашатырного спирта. Добавить столовую ложку скипидара и столько же 70%-го уксуса. В тех же пропорциях – растительное и камфорное масла, а также щепотку бадяги. Смесь настаивать в тёмной бутылке, в прохладном тёмном месте два дня. Бутылку необходимо периодически

встряхивать. Получившейся смесью смазывать больные места на ночь и укутывать тёплым шарфом (одеялом). Делать такие компрессы 5-10 раз, можно больше.

Собирал целитель также рецепты для лечения межпозвонковой грыжи.

Грыжа – длительное и мучительное заболевание. Оно возникает в результате разрыва межпозвонкового диска. Образованная при этом грыжа, вытягиваясь назад и в сторону, давит на корешок нерва в месте его выхода из спинномозгового канала и вызывает воспаление, сопровождающееся отёком. Ущемлённый корешок нерва посылает в головной мозг импульсы, воспринимаемые больными, словно бы идущими с ноги.

Часть нерва, находящаяся вне места давления грыжи, почти перестаёт функционировать, что приводит к резкому снижению чувствительности и появлению слабости в ноге. В таком случае становится необходимым воздействие на позвоночник. Его необходимо вытягивать, предварительно найдя правильный способ воздействия и подобрав соответствующее усилие, чтобы не нанести повреждений. При помощи вытяжения создаётся перепад давления в межпозвонковом пространстве, а это позволяет «всосать» грыжу.

При правильном проведении процедуры боль уменьшается, а не возрастает. Такой метод требует специального оборудования. Именно для этого врачеватель и создал стол-вытяжку, где проводил вытяжение позвоночника.

После острого периода болезни, для укрепления ослабевших мышц спины и возвращения позвоночнику необходимой подвижности, Владимир Иванович рекомендовал гимнастику. А в период лечения советовал применять такие настойки:

1) Взять в равных долях медицинский йод 5%, нашатырный спирт 10%, майский мёд, глицерин и медицинскую желчь. Всё смешать и настаивать в тёмном месте десять дней. Смесью перед применением взбалтывать, затем смачивать ею салфетки и прикладывать к больному месту. Сверху укутывать тёплым шарфом. Делать компрессы до излечения.

2) 50 гр. лаврового листа и один порезанный красный перец залить водкой (250 гр.), а затем настаивать три недели. В полученной настойке смачивать салфетку и прикладывать к больному месту. Сверху укутать тёплым шарфом. После компресса смазывать больные места пихтовым маслом, и мазать им же в течение дня ещё несколько раз. Делать компрессы до излечения.

3) приготовить раствор из расчёта: одна часть мумиё на пять частей водки. Растирать больные места полученной смесью в течение пяти минут. С этой же смесью делать компрессы: пропитанную салфетку на больное место, сверху пергамент и укутать тёплым шарфом. Компрессы рекомендуется делать на ночь, а днём растирать. Двадцать дней растирать, потом сделать десятидневный перерыв, затем повторить. И так до излечения.

4) 50 гр. сабельника настаивать на 0,5 л. водки в тёмном месте в течение трёх недель. Настойку регулярно встряхивать, а потом процедить и прикладывать к больному месту смоченные ею салфетки. Также настойку можно употреблять внутрь. Пить по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. Делать примочки и принимать внутрь можно длительно, до трёх месяцев.

5) Изготовить имбирную пасту: две чайные ложки имбирного порошка смешать с двумя чайными ложками водки. Добавить в получившуюся пасту две чайные ложки эвкалиптового масла и на салфетке прикладывать к больному месту на ночь. Укутывать тёплым шарфом. Делать 20 раз, можно и больше.

Падение на спину способно вызвать острые боли в копчике. Травмированный копчик может вызывать болевые ощущения с одной или с обеих сторон крестцового отдела позвоночника. Они возникают при ходьбе, а также в положении стоя или сидя.

Если возникло подозрение, что боль в области крестца связана с ненормальным положением одного из крестцово-подвздошных сочленений, то следует поправить в этом месте позвонки. А далее выполнять специальные упражнения и делать такие компрессы:

- 1) Смочить салфетку настойкой валерианы и положить на крестец и копчик. Держать, пока боль не пройдет. Можно оставить на ночь.
- 2) Производить те же манипуляции с настойкой сабельника.

### Глава XIII

*«По какому-то стечению обстоятельств я обладаю возможностью диагностировать людей по позвоночнику. Даже не прикасаясь к ним, даже на расстоянии. Я могу назвать заболевание этого человека, указать на больной орган. Я как прибор, обладающий способностью определить, откуда идет сигнал о помощи».*

Естественно, целитель не мог не затронуть в своих рукописях тему питания. Он понимал, что вряд ли может сказать что-то новое. То, чего не знал бы любой, думающий о своём здоровье, человек. Однако когда речь заходит об оздоровлении, невозможно оставить в стороне разговор о питании. Ведь все мы сильно зависим от того, что едим.

Характер питания, по мнению Жигалова, имеет существенное значение в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательной системы.

Питание обязательно должно быть полноценным и правильным. Оно должно включать продукты, способные доставить в организм необходимые ему микроэлементы. В поражённом позвоночнике и больных суставах уровень этих микроэлементов значительно ниже, чем в организме. Для здорового физиологического состояния опорно-двигательной системы человеку необходимо в сутки потреблять около 700 мл. кальция. Он служит для стабильной работы нервной системы.

Самыми полезными продуктами Владимир Иванович называл кисломолочные и морепродукты, рыбу, свежие овощи, бобовые, орехи, ягоды, молоко, а также каши: овсяную, рисовую, кукурузную. А здоровым питанием он считал – полное исключение или ограничение жирной пищи, сладких и мучных изделий, жареного на жире.

Совершенно исключить из рациона требуется консервированные продукты, как утратившие свою биологическую ценность. А вот замороженные продукты почти все полезные вещества сохраняют, потому стоит отдать предпочтение такому способу хранения.

Полезен для организма чёрный хлеб и хлеб из муки грубого помола, содержащий витамины группы В.

Питаться следует в соответствии с суточными ритмами. С восходом солнца печень нацелена на переработку белков, жиров и соли, тогда как к вечеру организм готов к обработке углеводов. Если употреблять углеводы (хлеб, каши) утром, то к вечеру они могут ещё не до конца перевариться. В результате в желудке станет выделять сивушный спирт, и от этого будет сильно страдать печень.

Потому необходимо прислушиваться к голосу организма и следовать циклам, заложенным в нас природой. Утром полезны белки и жиры (молоко, сыр, яйца, шпик), а во второй половине дня и вечером – углеводы (картофель, каши, сладкие блюда). Мясо, рыба и овощи будут уместны к обеду, а фрукты – к полднику.

Картофель полезнее всего печёный. Потому что между корочкой и крахмалистым телом он содержит тонкий ферментативный слой, помогающий усвоению этого продукта.

В небольших количествах полезна соль. Но только в совсем небольших. Она необходима для поддержания постоянного осмотического давления в плазме крови и в тканевых жидкостях, а также для полноценной работы нервных клеток и для сохранения кислотно-щелочного баланса.



Растительное масло лучше употреблять нерафинированное. Очищенное (то есть рафинированное) приносит организму больше вреда, так как теряет в результате очистки ценные компоненты. Например, микроэлементы.

В магазинах продаётся много продуктов, содержащих вредные составляющие. Конечно, полезнее питаться овощами, фруктами и прочей едой, не прошедшей фабричную обработку. Однако прежде чем отказаться от вредной пищи и перейти на правильное питание необходимо очистить организм. О том, как это делать, Жигалов не рассказывал. *«...литературы сейчас достаточно, только внимательно читайте»* – советовал он. И называл ещё другой, универсальный и всеобъемлющий, способ радикальной очистки организма – голодание. Тут советовал прислушиваться к себе, голодать столько, сколько нужно организму. Может быть, один день, а может, и три недели.

Особое внимание Владимир Иванович уделял питьевой воде. Не простой воде, а талой. Он утверждал, что такая вода обладает прекрасным качеством – она одаряет человека ощутимой энергией. Целитель писал, что когда его семья перешла на талую воду, то случилось удивительное. Через некоторое время Жигаловы стали нуждаться в гораздо меньшем количестве сна, начали просыпаться через пять-шесть часов, полностью отдохнувшими. Сперва лекарь удивлялся и не торопился вставать с постели, чтобы не чувствовать себя к концу дня разбитым и утомлённым. Однако уснуть больше не получалось, и работал врачеватель до вечера без каких-либо признаков усталости.

Жена Владимира Ивановича посадила два растения и поливала их разной водой: один росточек талой, а другой – обычной отстоянной. Вскорости первый росток вырос вдвое больше собрата. А ещё талой водой легко заглушить аппетит во время голодания.

Талую воду просто получить. Для этого сначала надо дать отстояться водопроводной воде не менее трёх часов. Затем половину этой воды перелить в кастрюлю и поставить в морозильник. Оставшуюся половину вылить, в ней осадок.

После замерзания дать воде оттаять, и можно сразу пить. Такая вода прошла активный процесс очистки. На дно опустилась ранее растворённая в ней грязь. Иногда эта грязь после замораживания выступает на поверхности серой пенистой шапкой. На талой воде можно также готовить, если она есть в достаточном количестве.

По мнению Жигалова, талая вода является по-настоящему комбинированной и глубоко структурированной водой. Она максимально благоприятствует обмену веществ в организме.

*«Чтобы быть здоровым, надо трудиться над собой, выполнять всё, что советует целитель».*

#### Глава XIV

*«Несите добро людям, и оно вернётся вам сторицей!»*

Около сорока пяти лет Владимир Иванович собирал народные рецепты на все случаи жизни. И не просто собирал, но проверял, как работает каждый из них, какую пользу приносит.

Все эти рецепты целитель считал весьма эффективными и очень хотел, чтобы они появились в книге, потому что тогда мудрость веков сможет помочь многим нуждающимся. Копить рецепты знахарю помогали дед, мама, разные травники, писавшие о своей работе книги, бабушки, потихоньку лечившие своих соплеменников.

Жигалов советовал подходить осторожно к каждому рецепту, проверять, насколько он полезен для конкретного организма. Принимать любое средство только так, как описано в рецепте, и наблюдать за своими ощущениями.

И обязательно стоит верить, что всё будет хорошо!

**Рецепты, собранные Владимиром Ивановичем Жигаловым:**

*Рецепты для больных ног. Полиартрит, артрит, артроз.*

1) В одну бутылку денатурата положить два порезанных горьких перца, добавить 2 ст.л. керосина, 1 ст.л. семян дурмана и настаивать в тёмном месте три недели, регулярно встряхивая. Затем процедить. Растирать ноги (все больные места) и укутывать тёплым одеялом. Делать на ночь до излечения.

2) Плоды каштана перемолоть в кофемолке, смешать с камфорным маслом и настаивать неделю. Эту смесь наносить на салфетки и прикладывать к больным местам, укутывать тёплым одеялом. Делать на ночь, длительно, в зависимости от того, как протекает болезнь.

*Немеют и болят ноги, руки.*

1) Заварить крапиву и кипятить на медленном огне 15 минут. Снять с огня и дать постоять два часа. Этот отвар следует добавлять в тёплую воду, где потом надо держать руки или ноги. Можно принимать ванны с этим отваром. Делать 10 раз, возможно и больше.

2) Смешать настойку берёзовых почек, камфорное масло 100 гр., муравьиный спирт и 100 гр. беленного масла. Втирать в больные места на ночь, потом укутать тёплым одеялом или полотенцем.

3) 100 гр. одуванчиков залить одним флаконом «Тройного» одеколона, добавить 1-2 порезанных горьких перца. Настаивать три недели, затем процедить и втирать в колени или делать компрессы на ночь 10-15 раз. Если имеется возможность, то нужно жевать листья одуванчика ежедневно, по пять верхних листиков с цветка.

4) 250 гр. подсолнечного масла, 200 гр. керосина, 5 стручков порезанного красного горького перца смешать и настаивать две недели, регулярно встряхивая. Втирать получившуюся смесь в больные ноги, затем, если имеется возможность, оборачивать листьями лопуха (белой стороной). Делать так 10-15 дней.

*Болят пятки.*

1) Семена клёна кипятить 15-20 минут. Затем дать постоять 2-3 часа и процедить. Согреть воду для парки ног, добавить туда получившийся отвар и греть ноги 40 минут, подливая горячую воду, чтобы ванночка не остывала. После парки стопы растереть настойкой сирени, календулы, софоры или сабельника. Укутать тёплым одеялом.

2) 100 гр. сабельника настаивать на 0,5 литра водки три недели в тёмном месте, ежедневно встряхивая. Затем процедить и натирать больные суставы или делать компрессы на ночь, укутав тёплым одеялом. Одновременно принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды. Принимать длительно 3-6 месяцев. Сабельник потом можно снова залить водкой и дать настояться.

3) Смешать 1 банку медицинской желчи, 200 гр. камфорного спирта, 1-2 шт. порезанного горького перца и настаивать в тёмном месте семь дней. Затем процедить. Прикладывать смесь к суставам и коленям и укутывать тёплым одеялом. Делать на ночь, длительно.

4) Порошковый табак растолочь, добавить 300 гр. мёда и смешать. Прикладывать к ступням на ночь. Делать 12 дней.

*Воспаление седалищного нерва.*

1) Перемолоть свежий корень хрена, взять столько же тёртой картошки, 1 ст.л. мёда и 1 ст. соли. Всё перемешать. Перед компрессом смазать поясницу растительным маслом, положить на марлю смесь толщиной в 1 см., сверху лист капусты или лопуха, потом укрыть пергаментом или целлофаном и укутать тёплым одеялом. Держать полтора часа, если сильно жжёт, то снять через час. Следующую процедуру провести через день,

потом через три, затем через четыре. Продолжать пока боль не исчезнет. Ногу смазывать пихтовым маслом, делать массаж.

2) В 100 гр. скипидара всыпать 20 гр. сосновой живицы, закрыть герметично и поставить в тёплое место. Настаивать пока живица не растворится до состояния однородной массы. Масляную вытяжку соединить с камфарным маслом. Больные места смазывать или прикладывать к ним пропитанную салфетку, но так, чтобы не возникло ожога. Закрывать тёплым одеялом и держать 12-24 часа. Повторять через 2-3 суток.

3) Смочить салфетки яблочным уксусом и прикладывать к больным суставам или коленям. Сверху положить лист капусты или лопуха. Укутать тёплым одеялом. При появлении боли снять.

4) Две столовые ложки полевого хвоща залить в термосе 2 ст. кипятка и настаивать в течение ночи. Утром процедить и принимать по 100 гр. 4 раза в день за полчаса до еды. Пить 10 дней. Кроме того, принимать подязычно апилак в течение двух недель.

#### *Остеохондроз.*

1) Измельчить и смешать: 2 ст.л. хмеля, 4 ст.л. корня валерианы, 7 ст.л. травы тысячелистника, 4 ст.л. корня одуванчика, 1 ч.л. горькой полыни, 1 ст.л. травы чабреца. Залить кипятком из расчёта один стакан на одну ст.л. Принимать по две ст.л. 5-6 раз в день до еды или через час после еды. Пить сбор две недели.

2) Смешать конский щавель, берёзовые почки, листья брусники, мяту перечную, кору ивы, кукурузные рыльца и цветки таволги волнистой (всё по 20 гр.). Две ст.л. сбора залить 300 гр. кипятка, накрыть тёплым и настаивать один час. Пить каждые 15 минут по одной столовой ложке пока отвар не закончится. Сделать перерыв в одну неделю и повторить.

#### *Боли в суставах.*

1) 1 ст.л. семени сельдерея залить одним стаканом кипятка. Настаивать два часа, затем процедить. Принимать по одной ст.л. три раза в день. Неограниченно.

2) 4 ст.л. овса с верхом перебрать, а затем перемолоть в кофемолке. Залить кипятком (1 л.) и кипятить на медленном огне 15-20 минут. Потом остудить, процедить и пить по 1 ст.л. 4 раза в день. Можно добавить сироп шиповника. Пить длительно.

3) 50 гр. лаврового листа промыть, положить в кастрюлю и залить 250 гр. холодной воды. Далее прокипятить жидкость и разделить на четыре части. Пить по одной части в день маленькими глотками четыре дня подряд в любое время. Одну часть жидкости растянуть на целый день. Повторить курс через 1-1,5 мес.

#### *Песок в почках.*

1) 40 колен золотого уса залить 0,25 л. водки и настаивать три недели в тёмном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за час до еды. Продолжать 2-3 недели, затем сделать перерыв 10 дней и снова принимать. Настойку также можно применять при остеохондрозе, делать компрессы на больные суставы, колени.

2) Зёрна зрелой ржи (промытые и высушенные) высыпать в кастрюлю, залить 2 л. воды, поставить на огонь и довести до кипения (но не кипятить!) Когда отвар остынет, перелить его в трёхлитровую банку, а зёрна убрать (их можно смешать с мёдом и горячими прикладывать к больным коленям). Затем в банку влить 0,5 л. водки, добавить 1 кг. мёда и 30 гр. корня барбариса. Перемешать и настаивать три недели в тёмном месте. После этого принимать по 25-30 гр. три раза в день за полчаса до еды. Для полного курса необходимо использовать три трёхлитровые банки.

3) Три средних луковицы с шелухой вымыть и мелко порезать. Один литр отстоянной воды вскипятить, всыпать туда весь лук и варить на медленном огне, чтобы он разварился. Шелуху выбросить, лук можно использовать. Смесь пить в три приёма.

Принимать 10 дней, затем сделать небольшой перерыв и пить далее, пока болезнь не пройдёт. Отвар также помогает при болях в тазобедренных суставах, подагре, артрозах, артритах.

4) Дубовые жёлуди высушить и измельчить в кофемолке, предварительно очистив их от кожуры. 2 ч.л. молотых жёлудей отварить в 300 гр. воды. Пить отвар перед обедом и после ужина вместо кофе, можно добавить немного сахара или мёда. Принимать длительное время. Хорошо также помогает при бессоннице, болях в кишечнике, при малокровии.

#### *Артрит.*

1) Кукурузные рыльца, корень айра, хвощ полевой (всё по 20 гр.), перемешать и залить крутым кипятком из расчёта 1,5 стакана на 1,5 ст.л. сбора. Настаивать 40 минут, затем процедить и пить по семь глотков каждые полчаса. Курс лечения 1,5 месяца.

2) Створки фасоли, листья толокнянки, кору крушины, цветки василька синего, траву тысячелистника (всё по 20 гр.), перемешать и залить крутым кипятком из расчёта 1,5 стакана на 1,5 ст.л. сбора. Настаивать 40 минут, затем процедить и пить по семь глотков каждые полчаса. Курс лечения 1,5 месяца.

#### *Подагра.*

1) Пижму залить крутым кипятком из расчёта 1 стакан на 1 ст.л. цветков, укутать и дать постоять два часа. Принимать по 1 ст.л. три-четыре раза в день за 20 минут до еды. Кроме того, можно принимать при болях в пояснице и суставах, а также при ревматизме.

2) 1 ст.л. листьев сельдерея залить холодной кипячёной водой и дать постоять четыре часа. Принимать по одной четверти стакана три раза в день перед едой. Свежий сок сельдерея пить по 1-2 ч.л. 2-3 раза в день. Корни сельдерея (1 ст.л.) залить двумя стаканами кипятка, укутать и дать постоять четыре часа. Принимать по две ст.л. 3-4 раза в день.

#### *Ревматизм.*

Листья мать-и-мачехи, корень мыльнянки лекарственной, корень солодки, корень малины, листья ежевики, вереск обыкновенный (всё по 20 гр.) смешать. Две столовые ложки сбора залить 1,5 ст. кипятка, настоять 15 минут и процедить. Пить по 3 ст.л. каждые полчаса пока не закончится.

#### *Коксартроз.*

Скорлупу жёлтых яиц смолоть в кофемолке в муку (плёнку заранее убрать). Пить по одной скорлупе в один приём утром и вечером за час до еды. Курс лечения 10 дней.

#### *Отсутствие смазки в костях.*

100 гр. постного масла, два куриных яйца, 100 гр. пчелиного воска и 100 гр. канифоли растереть, потом взбить и варить на медленном огне два часа. Помешивать, чтобы не пригорело. Когда остынет смазать больные места, сверху положить лист капусты, лопуха или девясила и обвязать тёплым полотенцем. Оставить на ночь. Делать, пока не станет легче.

#### *Невралгия.*

Мелко порезанный чистотел (1 ст.л. с верхом), измельчённый лист каланхоэ и один горький перец (тоже мелко порезанный) залить 0,5 л. водки и настаивать 10 дней в прохладном месте, регулярно взбалтывая. Затем процедить и делать на ночь примочки на больные места. А в течение дня втирать 3-4 раза. Помогает также при ломоте ног и гайморите.

### *Тромбофлебит.*

1) Каланхоэ порезать и наполнить бутылку наполовину. Залить водкой или спиртом. Настаивать неделю в тёмном месте, периодически взбалтывая. Натирать ноги вечером, начиная со стопы и двигаясь к коленям и выше. Делать длительно, 3-4 месяца.

2) Листья орешника заваривать как чай (1 ст.л. листьев на стакан кипятка). Пить по половине стакана четыре раза в день. Этот отвар помогает даже при расширении мелких капилляров и вен.

3) Шишки хмеля измельчить и заваривать из расчёта 1 ст.л. шишек на стакан кипятка. Нагреть на водяной бане 15 минут. Затем остудить и принимать по 1 ст.л. три раза в день перед едой. На участок ног с расширенными венами прикладывать салфетки, смоченные в отваре. Хмель прекрасно регулирует жировой, водный и минеральный обмена. Принимать две недели, потом сделать недельный перерыв и повторить.

### *Ишемическая болезнь сердца.*

Одну часть 10%-го спиртового экстракта прополиса смешать с одной частью настойки плодов боярышника. Принимать по 20-30 капель 2-3 раза в день за полчаса до еды. Длительно.

Этот рецепт помогает также при сердцебиениях, гипертонии, головокружениях и нарушении сна. Кроме того, средство способствует нормализации сердечного ритма и снижению повышенного артериального давления.

### *Аритмия.*

300 гр. петрушки (стебли и корни), 50 гр. белого мёда, 12 жёлтых сердцевин ромашки перемешать в кастрюле, влить бутылку белого вина и поварить. Пить ежедневно по 30 гр. до еды. Можно длительно.

### *Для крепости и от трепыхания при старческом сердце.*

Корень ромашки, медвежьих ушки, липовый корень (порошок), корень паслёна, корень петрушки (всё по 50 гр.) перемешать в кастрюле, добавить 0,5 л. воды и варить 15 минут. Затем процедить и пить по полстакана, добавляя половину чайной ложки мёда.

### *Инсульт (удушьё, кашель).*

Отрезать четыре уса от цветка золотой ус, залить 0,5 л. водки и поставить в тёмное место на двадцать дней. Периодически взбалтывать. Принимать по одной ст.л. три раза в день за час до еды. Кроме того, растирать те части тела, где нет подвижности. 4-5 раз в день.

### *Мерцательная аритмия.*

Пить настойку шиповника 0,5 ст.л. три раза в день в течение трёх месяцев. Если вызывает изжогу, то пить после еды. Также можно пить валерьяновую настойку, смешанную с настойкой боярышника из расчёта один к одному. При высоком давлении валерьяновую настойку можно заменить пустырником (25 капель с боярышником).

### *Боль тазобедренного сустава.*

1) Нужно делать два состава:

Первый: 30 гр. корня жимолости залить двумя литрами водки и настаивать 10 дней.

Второй: Заполнить банку наполовину рожью, залить двумя литрами воды, довести до кипения, но не кипятить. Воду слить и остудить.

Оба состава смешать в пятилитровой посуде и добавить килограмм мёда. Затем настаивать в тёмном месте три недели. Пить по 30 гр. за полчаса до еды три раза в день. Пока смесь в банке не закончится. При необходимости повторить.

2) Один крупный или два мелких красных горьких перца измельчить, добавить один крупный лист алоэ (цветок неделю не поливать) и 2 ст.л. свежего (или 1 ст.л. сухого) чистотела. Перемешать всё это и залить 400 мл. водки или самогона 40°, поставить в тёмное место на три недели и периодически встряхивать. Затем процедить и хранить в прохладном месте. Этой настойкой хорошо растирать больные места, а потом укутывать тёплым одеялом.

Средство помогает также при деформирующем артрозе коленных суставов, атрофии мышц рук и ног.

#### *Косточки на больших пальцах.*

Распаривать ноги в воде, куда добавлены сода и соль (1:1). Затем обсушить ноги и втирать в косточки такую мазь: 50 гр. горчицы, 1 ст.л. соли и 1 ст.л. мёда (всё перемешать). Повторять процедуру до исчезновения косточки.

#### *Боль в копчике.*

1 гр. мумиё растворить в 100 гр. тёплой воды и делать микроклизмы. Нужно 10 процедур.

#### *Паралич.*

3-5 красных горьких перца настаивать в 0,5 л. водки 10 дней. Настоем натирать тело 2-3 раза в день.

*Чтобы набрать вес* надо взять на одну порцию 1 ст.л. пятизвёздочного коньяка, 1 ст.л. сметаны, 1 яйцо, 1 ст.л. мёда, 150 мл. пива. Перемешать или взбить. Принимать за полчаса до еды три раза в день в течение месяца.

#### *Чтобы похудеть.*

1) Почки берёзовые – 50 гр., лист мяты – 3 ст.л., кукурузные рыльца – 6 ст.л., цветки липы – 1 ст.л., корень солодки – 3 ст.л., корень валерианы – 1 ч.л., хвощ полевой – 2 ст.л., листья петрушки – 3 ст.л. измельчить и заварить в термосе на ночь (из расчёта 5 ст.л. смеси на 0,5 л. кипятка). Пить по одному стакану за двадцать минут до еды. Вечером обязательно делать очистительную клизму. Во время лечения стараться есть растительную пищу и полностью отказаться от жирного.

2) Цветки ромашки аптечной, траву мяты перечной, корень валерианы, цветки календулы, плоды тмина обыкновенного, лист крапивы двудомной, семена кориандра посевного (всё по 20 гр.) залить кипятком (из расчёта 1 ст.л. сбора на 300 мл. воды). Кипятить 5-7 минут. Затем настоять 40 минут. Процедить и пить по полстакана перед едой.

3) Корень ревеня, траву душицы обыкновенной, лист вахты трёхлистной, семя льна посевного, траву донника, анис обыкновенный, фенхель аптечный (всё по 20 гр.) залить кипятком (из расчёта 2 ст.л. сбора на 400 мл. воды) и вскипятить. Затем настаивать в течение часа. Процедить и выпить за три приёма. Пить в течение месяца каждый день.

#### *Настой от аннетита.*

Семя льна посевного, листья и корни крапивы, траву полыни горькой, плоды крушины (всё по 20 гр.) заваривать и пить как чай. Можно заморозить, а потом кубики настоя держать во рту до растворения. Это отбивает аппетит.

#### *Гастрит.*

Взять 10 гр. настойки прополиса, 1 ч.л. облепихового масла и 1 ч.л. настойки календулы. Всё перемешать и принимать натошак по 40 капель на один стакан тёплого молока в течение месяца.

#### *Повышенная кислотность.*

1 ч.л. тысячелистника залить стаканом кипятка. Кипятить пять минут, затем процедить и пить по полстакана три раза в день в течение месяца.

#### *Опущение желудка.*

В кофемолке измельчить скорлупу белых яиц, предварительно убрав плёнку. Промыть и дать подсохнуть. Затем натереть на тёрке 20 лимонов вместе с кожурой. Залить всё 0,5 л. воды и поставить в холодное тёмное место (или просто закрыть банку чёрной тряпкой). Настаивать неделю. Пить по 30 гр. в день, пока смесь не закончится.

#### *Геморрой.*

Чтобы ликвидировать геморройные узлы необходимо взять 1,6 кг. неочищенного проса (но не пшена, решающую роль играет оболочка крупы). В трёхлитровую банку всыпать тщательно промытое просо примерно на одну треть. Залить очищенной водой (родниковой, кипячёной), талая не годится, и настаивать четыре дня. Принимать по одному стакану настоя за полчаса до еды. Приготовленной порции должно хватить приблизительно на четыре дня. Курс лечения 3-4 недели (по самочувствию). Вы обнаружите, что исчезли геморройные боли.

#### *Сильный аллергический насморк.*

При этой болезни помогает порошок из корня пиона. Кожицу клубня пиона растолочь в порошок и принимать по одной столовой ложке за полчаса до еды. Доза для взрослых 3-4 ст.л. в день, для детей – 2 ст.л.

#### *Простуда.*

20 гр. измельчённого прополиса смешать с 40 гр. сливочного масла и добавить 40 гр. подсолнечного масла. Тампоны пропитывать этой смесью и закладывать в нос два раза в день утром и вечером на 10-15 минут. Мазь можно длительно хранить в холодильнике. Средство хорошо помогает при сильном насморке.

#### *Угри.*

В бутылочку (25 мл.) борной кислоты (3% раствор) добавить одну таблетку левомицетина, серной мази на кончике спички и 0,5 ч.л. перекиси водорода. Взболтать и смазывать лицо смесью утром и вечером.

#### *Тромбофлебит на пальцах ног (отмирает кожа).*

100 гр. ржаной муки смешать с 50 гр. постного масла. Добавить 2 ст.л. растёртого грецкого ореха. Перемешать и прикладывать смесь на салфетке к больным местам.

#### *Импотенция.*

1) Высушить семена дыни и измельчить в кофемолке. Получившуюся муку добавлять в пищу как приправу.

2) Стакан цветков барвинка растолочь, добавить 0,5 кг. мёда и 10 гр. сухого маточного молочка (апилак). Хорошо размешать и поставить в холодильник. На ночь делать микроклизмы из расчёта 1 ч.л. раствора на 50 мл. кипячёной тёплой воды. Также принимать внутрь три раза в день по 15 капель. Делать в течение четырёх дней, затем два дня перерыв и повторить курс.

Кроме того, средство помогает при спазмах сосудов головного мозга, нейрогенной тахикардии, при потере памяти, мастопатии, гипертонии. Следует принимать 1 ч.л. три раза в день за десять минут до еды, в течение сорока дней.

*Спазмы сосудов, шум в ушах, головокружение, склероз.*

Семена софоры измельчить в кофемолке в порошок и принимать по половине чайной ложки четыре раза в день в течение двух недель.

*Мигрень, головные боли, головокружение.*

0,2 гр. мумиё растворить в молоке с мёдом (1:20) и принимать внутрь два раза в день, утром натощак и перед сном. Курс лечения 25 дней, затем перерыв 10 дней и, если есть необходимость, то можно повторить.

*Головокружение.*

100 гр. красной дикой рябины кипятить на слабом огне в 0,5 л. воды в течение двух часов. Принимать по одной столовой ложке в день за полчаса до еды. Курс: 10 дней.

*Мастопатия.*

Перегородки грецкого ореха (25 шт.) залить 100 гр. спирта и настаивать три недели. Принимать по 15-20 капель, разводя с водой, три раза в день за полчаса до еды. Если боль усилилась, значит, мастопатия рассасывается. На второй курс потребуется то же самое.

Одновременно принимать травяной сбор: траву тысячелистника, полевой хвощ, плоды можжевельника, кукурузные рыльца (всё по 1 ст.л.) измельчить и залить стаканом кипятка. Настаивать полчаса. Пить по 1/3 стакана три раза в день после еды.

Требуется провести два курса.

*Истощение нервной системы.*

200 гр. натёртого хрена залить водой (1 л.) и настаивать в течение трёх часов, затем добавить 200 мл. капустного рассола. Перемешать. Принимать натощак по полстакана два раза в день.

*Если шалют нервы.*

20 гр. мяты, 25 гр. корней валерианы, 50 гр. душицы, столько же донника и цветков боярышника. Две столовые ложки этой смеси залить 0,5 л. кипятка, дать настояться, процедить и принимать ежедневно по полстакана перед едой в течение 2-3 недель.

*Успокаивающее средство.*

Измельчить две столовые ложки с горкой корней дягиля, залить 400 мл. кипятка и настаивать на водяной бане на медленном огне 20 минут. Затем процедить и пить по 1/3 стакана три раза в день.

*Бесплодие, миома, фиброма, нарушения менструального цикла.*

50 гр. измельчённой травы боровой матки (ортилии однобокой) залить 0,5 л. водки и настаивать в тёмном месте две недели. Пить по 30-40 капель три раза в день за полчаса до еды. Настойку рекомендуется запивать молоком, так она лучше усваивается и не даёт лишней нагрузки на печень.

*Бесплодие.*

1) Взять траву герани и тысячелистника (по 1 ч.л.), залить 0,5 л. кипятка и настаивать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15 минут. Затем охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить. Выпить в три приёма за день, и продолжать пить в течение 20-ти дней каждого месяца до излечения.

2) Взять три верхушки ветвей можжевельника, растущего в сухой известковой почве, залить 0,5 л. кипятка и варить в закрытой посуде на слабом огне пять минут. Затем



охладить и процедить. Пить по 50 гр. утром натощак и вечером перед сном в течение 20-ти дней каждого месяца.

#### *Простатит.*

1) Листья каланхоэ вымыть, подсушить и прокрутить через мясорубку. Затем залить водкой из расчёта 0,5 л. водки на стакан каланхоэ. Настаивать неделю. Затем процедить и пить по одной чайной ложке перед едой один раз в день до выздоровления.

2) 0,5 кг. сырых очищенных тыквенных семечек пропустить через мясорубку и смешать с мёдом (1 ст.). Затем из этой массы скатать шарики размером с лесной орех и положить в холодильник. Съесть шарик за полчаса до еды, или просто пить лекарство по чайной ложке один раз в день. При необходимости повторить.

3) Смешать: корни лопуха (30 гр.), кукурузные рыльца (20 гр.), мох исландский (20 гр.), омелу белую (15 гр.), горец перечный (15 гр.). Залить в термосе кипятком из расчёта на 2 ст.л. смеси 0,5 л. воды, настоять 2-3 часа, процедить и пить по полстакана 3-4 раза в день.

#### *Аденома.*

Молодую осиную кору измельчить. Залить водкой из расчёта на 100 гр. коры 200 мл. водки, и настаивать в тёмной месте две недели. Затем процедить и отжать. 20 капель настоя добавлять в рюмку водки (25 гр.) и выпивать перед едой три раза в день. Курс лечения: четыре месяца.

#### *При отвыкании от курения.*

Смешать: корень алтея (40 гр.), мать-и-мачеху (40 гр.), траву душицы (20 гр.), измельчить и залить в термосе кипятком из расчёта на 3 ст.л. сбора 0,5 л. воды. Настаивать два часа. Пить по 1/3 стакана три раза в день. Настой также очищает лёгкие и успокаивает нервную систему. Если возникает тяга к курению, следует жевать свежий или сухой корень аира.

#### *Гипертония.*

Свежевыжатый свекольный сок смешать с мёдом в равных пропорциях и принимать по две столовые ложки 3-5 раз в день. Хорошо помогает также от бессонницы.

#### *Гипотония.*

1 ст.л. бессмертника залить 1 ст. кипятка. Настаивать два часа и пить по 50 гр. три раза в день до еды. До выздоровления.

#### *Заболевания органов дыхания.*

1) Рекомендуется при гриппе и острых респираторных заболеваниях втирать пихтовое масло через каждые 5-6 часов в области: груди, воротниковой зоны спины, активных точек вдоль носа и под ним. Одновременно следует пить отвар с мёдом и девясилом (2 ст.л. измельчённых корней девясила залить 0,5 л. кипячёной воды. Кипятить 10 минут на слабом огне и настаивать два часа. Процедить и добавить 2 ст.л. мёда) по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

2) 500 гр. измельчённого лука смешать с мёдом (50 гр.) и сахаром (40 гр.) Добавить один литр горячей воды и держать на слабом огне три часа. Средство употреблять подогретым на водяной бане. Пить по полстакана 2-3 раза в день до еды. Хранить средство в холодильнике в плотно закрытых банках.

3) Зелёный грецкий орех настаивать на водке 10 дней. Держать в течение этого времени на солнце. Пить по 1 ч.л. 3-4 раза в день. Детям давать по 0,5 ч.л. с мёдом.

4) Смешать: 500 гр. толчёных грецких орехов, 300 гр. мёда, 100 гр. сока алоэ и сок четырёх лимонов. Принимать детям по 1 ч.л., а взрослым по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды.

5) Веточки или шишки ели (30 гр.) варить в молоке (1 л.) в течение десяти минут. Затем настоять 2-3 часа, процедить и пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

#### *Бронхиальная астма.*

1) Смешать в равных долях: мать-и-мачеху, подорожник, почки сосны. Настаивать четыре ложки смеси в холодной воде (1 стакан) в течение двух часов. Затем кипятить на медленном огне 5 минут и процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день до еды.

2) Смешать: 100 гр. розовых лепестков, 500 гр. натёртой сырой тыквы, пять мелко порезанных листков подорожника, две столовые ложки мёда и 1 л. красного сухого вина. Довести до кипения, но не кипятить. Настаивать сутки, затем процедить и пить по 1 ст.л. пять раз в день до еды.

3) Одну столовую ложку укропного семени залить стаканом кипячёного молока и настаивать в тёплом месте двенадцать часов. Выпить утром натощак (добавив предварительно ложку мёда) тот состав, который настаивался ночью. Состав, который настаивался днём, выпить перед сном. Принимать до излечения.

4) Три головки чеснока и пять лимонов прокрутить через мясорубку. Залить литром кипячёной воды комнатной температуры и настаивать пять дней. Затем процедить, отжать и пить по 1 ст.л. пять раз в день за полчаса до еды.

5) 1 ч.л. с верхом сухих листьев крапивы залить кипятком (1 ст.) и варить на слабом огне 2-3 минуты. Затем настоять два часа, процедить и выпить натощак. Принимать ежедневно по стакану отвара.

#### *Туберкулёз лёгких.*

1) Поместить в посуду 1 ст. мёда, 1 ст. внутреннего свиного жира, 1 ст.л. почек берёзы и растопить смесь на слабом огне. Затем настоять два часа и процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день. Одновременно пить отвар полевого хвоща (траву залить кипятком 1:20) по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

2) 2 стручка красного горького перца залить молоком (1 л.) и подержать в горячей духовке. Пить три раза в день натощак по полстакана.

3) 150 гр. сока алоэ, 200 гр. какао, 300 гр. мёда, 400 гр. нутряного свиного жира смешать и держать пять дней в тёмном месте. Принимать по 1 ст.л. три раза в день до еды. До выздоровления. Также ежедневно пить смесь соков моркови, сельдерея и одуванчика по одному стакану.

#### *Ангина.*

1) 0,3 гр. мумиё держать под языком до полного растворения. Затем съесть ложку мёда. Делать ежедневно 1 раз в день до выздоровления.

2) Смешать: 1 ст.л. спиртового экстракта прополиса (10%) и 2 ст.л. кукурузного или оливкового масла. Мазать этим средством миндалины.

3) Полоскать горло соком свёклы или тёплым свекольным отваром шесть раз в день в течение двух недель. Средство действенно даже при запущенном заболевании миндалин.

#### *Бессонница.*

Измельчённые шишки хмеля (25 гр.) залить спиртом (100 мл.) и настаивать десять дней в тёмном месте, периодически взбалтывая. Затем процедить. Одну чайную ложку состава смешивать с водой и пить 2-3 раза в день. Последний приём за полчаса до сна.

#### *Переутомление.*

- 1) Смешать: 1 стакан молока, полстакана морковного сока, чайную ложку мёда и яйцо. Взбить и пить через день в течение двух недель.
- 2) Пить грейпфрутовый сок по полстакана три раза в день.

#### *Цистит.*

- 1) 0,5 кг. пшена промыть и слить воду. Высыпать пшено в литровую банку и залить тёплой кипячёной водой (1 ст.) Хорошо взбить массу в банке, чтобы вода стала белоснежной. Процедить и выпить сразу всю воду. Делать несколько раз в день до излечения.
- 2) Пить пчелиную пыльцу три раза в день по 1 ч.л. до излечения.
- 3) Две ст.л. сухих цветков бессмертника залить в термосе крутым кипятком (0,5 л.) и настаивать два часа. Затем процедить и пить по ¼ ст. три раза в день за полчаса до еды. Пить неделю.

#### *Камни в почках.*

- 1) Пить морковный сок по ¼ стакана 3-4 раза в день в течение нескольких месяцев.
- 2) 2,5 ложки семян моркови залить в термосе кипятком (0,5 л.) и настаивать двенадцать часов. Затем процедить и пить по стакану три раза в день. Длительно.
- 3) Потереть на тёрке чёрную редьку, выжать сок и добавить мёд (1:1). Принимать по 1 ч.л. три раза в день за 20-40 минут до еды в течение нескольких недель.
- 4) 1 ст.л. огуречных семян залить кипятком (1 л.), добавить 4 ст.л. мёда и настаивать в термосе до утра. Процедить и выпить утром натощак один стакан. В этот день ничего не есть и не пить, употреблять только получившийся отвар. При необходимости повторить.
- 5) 2 ст.л. цветков настурции залить кипячёной водой (0,5 л.), довести до кипения и варить на малом огне 5-10 минут. Затем настоять два часа, процедить и пить по полстакана 3-4 раза в день.
- 6) Смешать: сок чёрной редьки, сок красной свёклы, морковный сок, сок алоэ, мёд и водку (всё по 1 ст.л.) Алоэ должно быть не меньше трёх лет, использовать нужно только нижние листья. За три дня до обрезания листьев цветов не поливать. Пить по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды, пока смесь не закончится. При необходимости повторить после небольшого перерыва.

#### *Желчнокаменная болезнь.*

- 1) Приготовить настой из растёртых плодов фенхеля и воды (1:20). Пить по полстакана за полчаса до еды четыре раза в день.
- 2) Траву горца птичьего (2 ст.л.) залить кипятком (0,5 л.) и варить на слабом огне десять минут. Затем настоять три часа, процедить и пить по полстакана три раза в день за полчаса до еды. При острых воспалениях почек и мочевого пузыря применение горца птичьего **противопоказано!!!**

#### *Песок в печени.*

Смешать: 200 гр. сока алоэ, 0,5 л. виноградного вина и 500 гр. мёда. Настаивать в тёмном прохладном месте 10 дней, бутылку регулярно встряхивать. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения: месяц. При необходимости можно повторить.

#### *Заболевания печени.*

- 1) 1 кг. синего лука пропустить через мясорубку и смешать с сахаром (900 гр.) Настаивать в прохладном месте 12 дней. Затем смесь отжать и принимать ежедневно по 3-5 ст.л. сока.

2) Корни шиповника (0,5 кг.) промыть, подсушить, мелко порезать и залить четырьмя литрами воды. Кипятить 20 минут, затем остужать четыре часа. Процедить и хранить в холодильнике. Принимать настой тёплым по стакану перед едой три раза в день. При необходимости повторить.

#### *Болезни поджелудочной железы.*

1) Чтобы успокоить поджелудочную железу следует по утрам натощак выпивать неполный стакан молока, подогретого до 30°, и съесть десертную ложку мёда. После этого не пить и не есть в течение четырёх часов. Через четыре дня боли исчезают. Курс лечения: месяц, затем небольшой перерыв и можно повторить.

2) 300 гр. пастернака, перемолотого в мясорубке, залить молоком (1 л.) и кипятить на медленном огне, постоянно помешивая, в течение 15 минут. Затем остудить, процедить и разделить на четыре части. Выпить настой за день: по одной части каждые четыре часа. Вечером сделать клизму. На второй день ничего не есть и не пить, кроме этого молока. Лечение повторить через 10 дней. Всего три курса.

Далее пить свежий сок свёклы, разводя его водой (или дать настояться три часа) по 1/3 стакана четыре раза в день.

Также рекомендуется пить отвар овса: 4 ст.л. овса, прокрученного в кофемолке, разбавить водой (4 ст.) и варить на медленном огне 15 минут. Затем дать настояться, процедить и пить по полстакана 3-4 раза в день.

#### *Восстановление функции поджелудочной железы и нормализация сахара в крови.*

Лавровый лист (10 шт.) залить в термосе крутым кипятком (300 мл.) и настаивать сутки. Пить в течение двух недель по 50 гр. за полчаса до еды.

#### *Очищение организма от жировых и холестериновых отложений.*

Смешать бессмертник, зверобой и ромашку (всё по 100 гр.) Вечером залить 1 ст.л. сбора двумя стаканами кипятка. Настаивать 20 минут, затем процедить и отжать. Выпить на ночь один стакан тёплого настоя с растворённой в нём ложкой мёда. После этого не есть и не пить. Утром также выпить тёплый отвар с мёдом натощак за 30-60 минут до еды. Продолжать пока не закончится весь травяной сбор.

#### *Выведение радионуклидов из организма.*

Взять в равных частях ромашку, череду, фиалку трёхцветную, зверобой, подорожник большой, тысячелистник и донник жёлтый. Залить одну столовую ложку травяной смеси двумя стаканами кипятка и кипятить в течение минуты, затем настаивать 40 минут. Процедить и принимать по полстакана три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения: месяц. В год необходимо проходить два курса.

#### *Очищение организма от шлаков и солей перед любым курсом лечения.*

Семена льна (200 гр.) залить родниковой или отстоянной водой (3 л.) довести до кипения и держать на водяной бане на малом огне в течение двух часов. Процедить и пить по одному литру в день. Провести шесть курсов подряд (всего 18 дней). К больным местам прикладывать семена льна.

#### *Солевое очищение организма.*

Смешать в равных частях спорыш, толокнянку, полевой хвощ и сабельник болотный. 1 ст.л. сбора залить кипятком (1 ст.) и держать на водяной бане 15 минут. Дать настояться в течение часа, затем процедить. Хранить в прохладном месте. Пить по три глотка три раза в день две недели. Дополнительно принимать оротат калия по одной таблетке в день.

#### *Выведение шлаков из организма.*

Полстакана луковой шелухи промыть холодной водой, залить кипятком (600 гр.) и кипятить в течение пяти минут. Дать настояться пять минут и процедить. Принимать каждый день по 50 гр. за полчаса до еды. Длительно. Делать перерывы в 10 дней через каждый месяц.

#### *Очищение организма.*

*Метод чистит почки, печень, желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути.*

Смешать: почки берёзы (50 гр.), мяту (3 ст.л.), кукурузные рыльца (6 ст.л.), цветки липы (1 ст.л.), корень солодки (3 ст.л.), корень валерианы (1 ч.л.), хвощ полевой (2 ст.л.) и петрушку (3 ст.л.) Получившуюся смесь (5 ст.л.) залить кипятком (0,5 л.) в термосе и настаивать ночь. Утром процедить. Отвар разделить на три части и пить по одной части за 20 минут до еды.

Вечером обязательно сделать очистительную клизму: в 2 литра кипячёной тёплой воды добавить 1 ст.л. сока лимона или яблочного уксуса.

Курс очищения: три недели.

#### *Очищение печени от желчи.*

Натощак принять три сырых куриных желтка, предварительно взбитых. Через пять минут следует выпить стакан тёплой минеральной воды, затем лечь на правый бок, подложив под него тёплую грелку. Продолжительность процедуры: 2 часа.

#### *Очищение кишечника.*

400 гр. чернослива и по 200 гр. инжира и кураги прокрутить в мясорубке с 25 гр. травы сенны. В полученную смесь добавить 200 гр. мёда. Принимать по 1 ст.л. на ночь. Хранить в холодильнике.

#### *Очищение почек.*

Один стакан водки очистить от сивушных масел (для этого нужно бросить в бутылку несколько кристалликов марганцовки, оставшиеся на дне хлопья в стакан не сливать). Добавить один стакан мёда, один стакан сока красной свёклы (перед этим подержать его в холодильнике 3-4 часа) и один стакан сока чёрной редьки (этот сок растворяет камни и песок в почках, потому является главным компонентом средства). Всё смешать и настаивать в тёмном месте при комнатной температуре 2-3 суток.

Принимать по 1 ст.л. за полчаса до еды. Если появятся боли и рези в почках, значит, средство действует и камни выходят. Приготовленной смеси хватит на 2-3 недели. При необходимости курс можно повторить, но в состав ввести уже полтора стакана сока чёрной редьки.

#### *Очищение кровеносных сосудов от солей.*

Известно, что соли бывают органические и неорганические.

Органические соли нужно выводить так: 50 гр. плодов софоры залить водкой (0,5 л.) и настаивать три недели. Пить по 1 ч.л. три раза в день. Софору можно также заварить кипятком из расчёта 1 ст.л. травы на стакан кипятка. Заваривать в термосе, принимать за 15-20 минут до еды. Можно пить в течение нескольких месяцев.

Неорганические соли выводят так: омелу (она успокаивает и нормализует сердечное давление) смолоть в кофемолке в муку. Затем 1 ч.л. травы залить кипятком (1 ст.) в термосе и оставить на ночь. Пить маленькими глотками по 2 ст.л. за 15-20 минут до еды.

Оба средства, особенно в сочетании, способствуют значительному очищению сосудов. Сосуды становятся мягкими и эластичными. Лекарства чередовать, принимать через день, или одно пить утром, другое – вечером.

#### *Экзема.*

Зелёные шишки хмеля прокрутить через мясорубку и смешать с детским кремом (1 ст.л. шишек на 2 ст.л. крема). Мазать этим средством кожу до излечения.

#### *Экзема на ногах.*

Пять капель йода (5%) и одну ст.л. поваренной соли добавить в крепкий грузинский чай (на 100 гр. заварки). Ноги держать в тазу с этой смесью полчаса. Температура смеси 40°-50°. Затем не вытирать, а подсушить. Делать такие ванны до излечения.

#### *Сухая экзема.*

Сухую горчицу залить крутым кипятком и довести до консистенции жидкой сметаны. Когда слегка остынет, опустить руки в этот раствор и держать, пока можно будет терпеть. Потом дать рукам отдых и снова держать в смеси. Делать до выздоровления.

#### *Мокнущая экзема.*

Пихтовое масло смешать с детским кремом в соотношении 1:1,5 и смазывать этой смесью зону поражения два раза в сутки. Сверху прикрывать компрессной бумагой или накладывать повязку. Если через две недели не наступит улучшение, то начать принимать пихтовое масло внутрь. Пить по 4-9 капель (зависит от веса человека и его самочувствия).

#### *Экзема разного вида.*

Смешать: 200 гр. плодов шиповника, 100 гр. сухой крапивы и зелёную скорлупу двух грецких орехов. Залить водой (1 л.) и варить десять минут. Затем настаивать в течение суток, укутав тёплым одеялом. Процедить и смешать 2 ст.л. настойки со свежим творогом и мёдом (50/50). Полученный бальзам наносить на поражённые места на полчаса три раза в день. Делать так до излечения.

#### *Экзема ушей.*

Измельчённую скорлупу зелёного грецкого ореха залить спиртом (70%) в соотношении 1:10 и настаивать в течение пяти дней. Затем процедить, добавить равное количество настойки прополиса (30%), смешать и протирать кожу наружного слухового прохода до излечения.

#### *Экзема, появляющаяся при соприкосновении рук с фруктами.*

Следует держать руки в горячей воде десять минут, затем смазывать их сметаной. Делать на ночь до излечения.

#### *Киста яичников, воспаление придатков, эрозия.*

Половину чайной ложки живицы растереть в порошок, принять внутрь и запить свежим соком тёртого картофеля: 1/3 стакана вместе с крахмалом. Можно добавить 1 ст.л. отвара укропа. Пить один раз в день через 20 минут после еды. Принимать в течение недели, затем сделать недельный перерыв и повторить. Курс лечения: 1,5 месяца.

#### *Киста яичников.*

Скорлупу 14-ти грецких орехов растолочь как можно мельче, поместить в литровую банку и залить водкой (0,5 л.) Закрыть крышкой и настаивать неделю в тёмном месте. Затем процедить и пить утром натощак по 1 ст.л. пока настойка не закончится.

#### *Зуд влагалищный при повышенном содержании сахара в крови.*

Подмываться два раза в день водой с йодом (1 каплю йода на 1 стакан кипячёной воды). До излечения.

*Миома, киста, эрозия.*

Марьин корень (50 гр.) залить водкой (0,5 л.) и настаивать две недели в тёмном холодном месте. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения: один месяц. Затем 10 дней перерыв и повторить.

*При любом отравлении.*

2 ст.л. сухого измельчённого корня солодки залить кипячёной водой (0,5 л.), довести до кипения и держать на слабом огне 10 минут, затем настаивать один час. Процедить и пить по полстакана три раза в день.

*При горечи во рту* следует пить настойку мяты вместо чая и не есть после 18-00 часов вечера.

*Грибок на ногах.*

Сделать отвар молочая и парить в нём ноги, после этого мазать мазью Уротропин. Делать до излечения.

*Полипы в носоглотке.*

Чистотел и ромашку в одинаковых пропорциях залить холодной кипячёной водой, довести до кипения и дать настояться в течение часа. Затем процедить, полоскать носоглотку и вставлять смоченные раствором тампоны в нос. Долгительно.

*Аденоиды.*

В стакан тёплой кипячёной воды всыпать 1 ч.л. поваренной соли, столько же соды и 4 капли йода (5%). Перемешать и закапывать в нос 6-8 раз в день. Также полоскать этим средством горло несколько раз в день.

*Изжога.*

Рекомендуется съесть пять ягод красной калины свежей, или десять ягод – сухой.

*Если судорогой сводит ноги*, то необходимо лечь и натереть подошвы соком лимона, затем дать высохнуть. Пальцы на ногах тянуть к себе, пока не пройдёт судорога.

*Белок в моче.*

3 ст.л. овса размолоть в кофемолке, залить воду (1 л.) и кипятить 15 минут. Затем дать остыть, процедить и пить по 2-3 стакана в день перед едой.

*Мазь от мастита и прочих затвердений.*

Взять: 100 гр. сливочного масла, 1 ст.л. наструганного воска, 1 ст.л. порошка серы и 1 ст.л. канифоли. Растопить на водяной бане масло, бросить остальные ингредиенты и постоянно помешивать, чтобы не пригорело. Держать 2-3 минуты. Затем перелить в стеклянную банку. Мазь хранить в холодильнике. Перед употреблением перемешивать, наносить на место затвердения, закрывать листом капусты, лопуха или пергаментом и укутывать одеялом (шарфом). Делать до исчезновения затвердения.

*Мазь для очищения и заживления гнойных ран.*

1) Козий или овечий жир (1 ст.л.) смешать с половиной одной ст.л. соли и 1 ст.л. мелко порезанного, растёртого лука. Смесь наносить на рану и держать сутки. Сначала

будет больно, но после очищения раны и её эпителизации боль пройдёт. Менять повязку ежесуточно. Делать до очищения раны.

2) Живицу (от деревьев хвойных пород) смешать с несолёным нутряным свиным салом и пчелиным воском (всё по 100 гр.) Если смола сухая, то её следует растолочь в порошок. Ингредиенты поместить в кастрюлю и кипятить на слабом огне 10 минут, помешивая. Затем снять пену с поверхности, остудить и слить смесь в баночку. Мазь хранить в холодильнике. Наносить на салфетку и прикладывать к ранам.

#### *Ранозаживляющая мазь.*

1) Листья подорожника пропустить через мясорубку, смешать с ланолином и вазелином (1:1:8). Наносить на раны до заживления.

2) 40 гр. пчелиного воска, 60 мл. оливкового масла и 4-5 измельчённых листьев алоэ смешать и вскипятить на слабом огне. Затем остудить, процедить и перелить в стеклянную баночку. Мазь хранить в холодильнике. На рану, промытую перекисью водорода, накладывать повязку с мазью. Делать до излечения.

#### *Раны, язвы, нагноения.*

Прикладывать к ране тёртую морковь, сверху закрывать листом капусты или лопуха. Сначала будет больно, потом боль спадёт. Морковь оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие, очищает раны от гноя и способствует быстрому заживлению.

#### *Мазь от ожогов, ран, экземы.*

4 ст.л. растительного масла нагреть на слабом огне, добавить пчелиный воск (кусочек размером с фасолину) и кипятить, пока воск не растает. Когда смесь немного остынет всыпать семь таблеток стрептоцида, хорошо растолчённого. Затем смесь остудить. Добавить в получившуюся мазь два желтка и размешать. Средство хранить в холодильнике. Наносить на салфетку и прикладывать к ранам.

#### *Мазь от пролежней.*

В стакан подсолнечного, кукурузного, льняного или оливкового масла всыпать зверобой, сушеницу и лепестки розы (всё по 1 ст.л.) и настаивать три недели в тёмном месте. Затем процедить и слить в посуду из тёмного стекла. Хранить в прохладном месте. В первые две недели повязку менять через день, в последующие – через три дня.

#### *Мазь от свищей, туберкулёза костей, абсцессов, фурункулёза, панарициев.*

В одинаковых пропорциях смешать: сосновую живицу, медицинский дёготь, домашнее сливочное масло, мякоть листа алоэ и цветочный мёд. Банку с компонентами поставить на водяную баню, но не позволять закипать. Нагреть так, чтобы ингредиенты растопились и перемешать. Если получилось слишком густо, то можно немного разбавить спиртом. Мазь хранить в холодильнике. Прикладывать на салфетке к больным местам до излечения.

#### *Мазь для лечения тромбофлебита.*

1 ст.л. детского крема (или растопленного свиного жира) смешать с соком алоэ, мёдом, мазью Вишневского, ихтиоловой мазью, хозяйственным жидким мылом (или обычным, натёртым на тёрке) и соком репчатого лука. Положить всё в посуду и поставить на водяную баню, помешивая. Нагреть, но не кипятить. Затем остудить и наносить на ноги, после чего оборачивать ноги тканью. Держать сутки. Процедуру повторять до излечения.