## Хотите, верьте,… но попробовать можно.

(Советы тех, кто несмотря ни на что, все еще живы)

  
  
Как быстро снизить давление? Причём без таблеток.  
  
Первое – потому, что их не оказалось под рукой. Второе - вы не хотите себя травить химией. Если у вас резко повысилось давление, вам поможет правильное дыхание.  
  
Всего на всего в течение 2-3 минут при каждом выдохе (3 - 4 секунды) надо задержать дыхание на 7-9 секунд. Так просто можно снизить давление на 30 единиц.  
  
  
  
\* \* \*  
При головной боли и мигрени тоже постарайтесь определить, какая ноз­дря лучше дышит, и если боль ощущается в той же стороне головы, где открытая ноздря, закройте эту ноздрю и дышите так, пока не пройдет боль.  
  
  
  
\* \* \*  
При бессоннице, повышенной не­рвной возбудимости, беспочвенных страхах, гиперинтенсивной мозговой деятельности, что так часто встречается при психических заболеваниях, полезно дыхание через левую ноздрю, так как оно успокаивает ум и охлаждает его го­рячность.  
  
Дыхание через правую нозд­рю приводит к обратным результатам.  
  
  
  
\* \* \*  
Боли в желудке — часто результат гастрита. Перелейте 0,5 стакана воды из одного стакана в другой 10–15 раз и выпейте эту воду. Если будете так делать ежедневно по нескольку раз, забудете про боли.  
  
  
  
\* \* \*  
ПОРЕЗАЛИСЬ – это и лечением-то сложно назвать, потому что не нужно использовать никаких мазей и повязок. Надо просто поднять вверх порезанную руку и потрясти ею как можно дольше, не меньше 7 минут.  
  
Удивительно, но факт: ранка затягивается очень быстро и не болит совсем  
  
  
  
\* \* \*  
ДИАГНОСТИКА КАТАРАКТЫ  
  
Нужно вырезать кусочек чёрной бумаги размером 3х3 см, и в центре иголкой сделать отверстие. Получатся такие самодельные диафрагмальные очки. Их надо поднести близко к своему глазу и посмотреть на белый лист бумаги.  
  
Если лист останется белым по всей поверхности, значит, хрусталик прозрачен.  
  
Появление на листе бумаги неподвижных тёмных пятен, будто песчинки – сигнал! Либо это начинается помутнение хрусталика, либо это изменения в сетчатке. В любом случае надо спешить к врачу!  
  
А если видны черточки, мусор, палочки – сомнений нет, хрусталик потрескался.  
  
  
  
\* \* \*  
Если у вас часто «прихватывает» сердце, утром приготовьте себе лекарство на весь день.  
  
Кусочек хлеба размером с палец разрежьте на 4 части и на каждую накапайте 2-4 капли настойки валерианы.  
  
Каждые 4 часа берите кусочек в рот. Пожуйте и подержите его несколько минут во рту, затем проглотите.  
Делайте это до исчезновения всех сердечных неполадок.  
  
  
  
\* \* \*  
Для улучшения памяти ешьте ежедневно салат из тертой моркови с изюмом или измельченным грецким орехом, заправленный сметаной. Постоянное употребление такого салата будет способствовать обновлению клеток мозга и улучшит его кровообмен.  
  
  
  
\* \* \*  
Энурез без лечения  
  
На ночь намочить ватку в комнатной воде, слегка отжать и проводить раз 5—7 по позвоночнику от основания шеи до копчика. Проходит энурез очень быстро и насовсем.  
  
  
  
\* \* \*  
От ангины избавиться очень просто. Когда-то я тоже мучилась, и вот что посоветовал знакомый лор-врач.  
  
Когда чистите зубы пастой, при ополаскивании рта первый раз все выплюньте, а второй раз наберите в рот воды и пополощите горло.  
  
Вот уже лет 20 я не знаю, как болит горло. Летом пью воду только из холодильника, а зимой из колонки.  
  
  
  
\* \* \*  
Высокая температура: как ни странно ни смешно, но мне помогает от температуры нарисованное черное пятно (черный карандаш) на большом пальце левой руки.  
  
Хотите смейтесь, хотите верьте, или нет, но проверено на своём опыте.  
  
  
  
\* \* \*  
При язве желудка, рвоте, болях в кишечнике смешайте тщательно свежее домашнее куриное яйцо со столовой ложкой муки и примите натощак. Курс 10 дней.  
  
Рецепт проверен неоднократно на многих людях.  
  
  
  
\* \* \*  
Моя дочь мучилась от изжоги, соду пила постоянно. Подсказали простой рецепт: съедать при изжоге 5-6 изюминок.  
И все.  
Сначала дочь носила с собой баночку с изюмом, но потом она стала лишней – забыла про недуг.