



Каких только удивительных и неожиданных встреч и сюрпризов ни преподносит нам судьба! Вот хотя бы такой пример.

Находясь в Дагомысе на Всероссийском фестивале прессы, автор этих строк познакомился с поистине удивительным человеком – Лидией Нестеровной Суриной, кандидатом биологических наук, Почетным гражданином Тюменской области, травницей. Ее мастер-классы пользуются огромным успехом. Возможно, кому-то из вас, уважаемые читатели, доводилось натолкнуться в Интернете на материалы лекций Лидии Нестеровны. Они интересны для самого широкого круга читателей. Поэтому в Год экологии мы будем время от времени публиковать отдельные фрагменты из ее выступлений. А пока еще несколько слов о самом авторе.

Лидия Нестеровна, хотя и родилась в Омске, по отцу наша землячка. Тот был уроженцем Пензенской губернии. Что примечательно, она никогда не расстается с его фотографией, возит ее с собой. На снимке – бравый офицер царской армии. Дед же Лидии Нестеровны был портным и в то же время обладал даром траволечения. Видимо, она и унаследовала от него этот дар. В 1974 году вышла в свет первая книга Суриной «Целебные травы Тюменского края», тираж которой составил сто тысяч экземпляров. В 1991 году вышла в свет вторая книга автора «Травы целебные». Несмотря на почтенный возраст, она ведет активный образ жизни.

И еще одна деталь. Лидия Нестеровна, даже выйдя замуж, не меняла своей фамилии. Запрет на смену фамилии в их роду шел еще от прадеда, который в слово «Сура» вкладывал сакральный смысл.

Ну, а теперь, как и обещали, предоставляем слово самой героине нашего рассказа.

– Наше самочувствие – результат жизни в гармонии с природой, а любые заболевания – это крик организма, призывающий человека помочь самому себе: поменять что-то в поведении, образе жизни, питании, тем самым устранить причину заболевания. Однако люди предпочитают быстрее заглушить боль лекарствами, которые убирают симптомы, но не устраняют причины, к тому же наносят колоссальный вред организму побочными действиями (читайте об этом в «многометровых» инструкциях, прилагаемых к препаратам). Особенно опасно, когда речь идет о детях.

Стресс и крик - причины недуга

Существует мнение, что в настоящее время люди болеют больше, чем в прежние годы. Почему? Любое недомогание, как взрослых, так и детей, имеет много объективных и субъективных причин: нарушение ритма жизни и внутренней гармонии, ухудшение экологии, режима питания, когда в рационе все меньше остается натуральных продуктов, стрессы, вредные привычки, наследственность... Все это приводит к повреждению биополя человека – энергетической оболочки, определяющей защитные механизмы физического и психического здоровья. У здорового человека энергетическая оболочка плотная, высота (мощность) ее составляет более полутора метров, у слабого – биополе разряженное, меньшее по периметру. Самое незначительное разряжение приводит к энергетическим дырам – отсюда болезни того или иного органа.

Причиной появления «дыр» может стать даже банальная бытовая ссора, тревога, грубый окрик. Древняя восточная медицина считает, что гнев поражает печень и желчный пузырь, скорбь приводит к болезни сердца, тревога вредит легким, испуг – почкам, мнительность губит толстый кишечник, излишняя суровость вредит селезенке. Стресс – бич кровеносной и лимфатической систем. Нельзя кричать на детей, особенно когда ребенок стоит к вам спиной – это мощный энергетический удар, следы которого могут проявиться в заикании, недержании мочи, эпилепсии, бессоннице. Если все же считаете, что ребенку нужно сделать замечание за какой-то поступок, делайте это спокойно, глядя ему в глаза, направляйте эмоции на поступок, а не на ребенка.

Одна из больших наших бед – сквернословие. Произнося матерные слова, люди на клеточном уровне разрушают генетический аппарат. ДНК способны не только слышать речь, но и реагировать на смысл сказанного, искажаться, деформироваться. А курение, алкоголизм, наркомания, падение нравственности среди молодежи – будущих потенциальных родителей...

Это то, что касается причин ослабления иммунитета. Другая сторона – поиск лечения, альтернативного медикаментозному. А кто и кого этому учит? Никто и никого.

Каждое растение –
лекарь

Начнем с азов – преподавания ботаники к школе. Ее превратили в скучнейший предмет: «крестоцветные», «сложно-цветные», «голосеменные»... Даже практические задания не предусматривают обучения детей практическому применению растений, грибов и т.д., а ведь отравление теми же грибами в быту не редкость. Почему бы заодно не рассказать на уроке о кровоостанавливающем действии грибов-трутовиков, полезности чаги при гастритах и опухолях.

В разделе мхов ни слова о том, что сфагнум из класса мхов в годы войны служил перевязочным и бактерицидным материалом, ибо в нем содержится вещество, подобное йоду. Ни один ученик не узнает, прочитав на уроке о хвойных деревьях, о лечебных свойствах хвои и хвойных шишек, которыми можно лечить бронхит, ревматизм, гастрит, туберкулез, почистить кровеносные сосуды. Как и о том, что по содержанию витаминов хвоя в 5-6 раз опережает лимон.

Многословно рассказывается в учебнике о папоротниках. А чем они богаты, что лечат, от чего защищают? И почему для японцев мы ежегодно заготавливаем 700 тонн папоротника? Из них только жители Токио съедают 300 тонн. Всего японцы употребляют в пищу до 160 видов растений. Может, поэтому и живут дольше нас на 30

лет?

При повышении температуры мы бежим в аптеку за антибиотиками вместо того, чтобы попить отвар коры осины – это стопроцентный природный аспирин. После приема и температура в момент спадет, и организму не навредишь. Наш злейший сорняк одуванчик лечит диабет, гепатит, цистит, лопух помогает при опухолях, экземе, артрите, болезнях печени, почек. Лук улучшает зрение, незаменим при кашле, бронхите, листья березы – первое средство при цистите, нефрите, действуют как потогонное, ощелачивают кровь.

Многое мы не успеваем узнать за целую жизнь. Но самое печальное, что ничему этому не учат врачей, подобный курс предусмотрен только для будущих фармацевтов. Но рецепт-то вам выписывает врач.

Мой 35-летний опыт преподавания ботаники в школе, пединституте, университете, медицинском институте говорит о том, что знания о пользе лекарственных растений крайне необходимы, учить этому надо людей с детства и до глубокой старости. Человек – часть природы, а в ней все рационально: если возникла болезнь, значит в природе заложен способ ее лечения. Ищите эти способы, познавайте природу.

Лечит мята невралгию,
А свекла – гипертонию,
Земляника гонит соль,
А шалфей – зубную боль,
Арбуз ешьте при нефрите,
А бруснику – при артрите,
Чтобы было больше сил,
Не забудь про девясил.
Клюква вылечит цистит,
Редька – кашель и бронхит,
Головную боль – калина,
А простуду – чай с малиной.
Печень подлечи рябиной,
Сердце – мятой и калиной,
Чтоб не ведать диабета,
Топинамбур ешь все лето.
Астму вылечи иссопом,
Мочевой пузырь – укропом.
Раны, язвы, геморрой
Подорожником промой.
Коль отеки у тебя –
Хвощ попей и семя льна,
Мажь мозоли чистотелом,
А веснушки –
тертым хреном.
Зверобой не забывай,
Чай с ним чаще потребляй,
Пей шиповника настой.
Будешь бодрый, молодой.

Подготовил А.М. Васькин