

Часть VII. Уши тоже «говорят» О МНОГОМ

По некоторым наблюдениям уши — показатель творческого потенциала человека. Чем тоньше и элегантнее ухо, тем более развит в эстетическом и эмоциональном плане его обладатель. Но не надо забывать, что на ушах сосредоточены все биоактивные точки организма. А значит, уши быстро реагируют на малейшие изменения в нем. По внешнему состоянию ушей можно определить характер приближающегося или уже вошедшего в свою силу недуга. Изучайте свои уши и познавайте себя!

Бледные уши

Бледные уши говорят о заболевании органов кровообращения и предрасположенности к анемии.

Как помочь себе

Мед, лучше темного цвета, является хорошим средством от анемии. Причем чем темнее мед, тем больше в нем минеральных веществ, усиливающих его целебные свойства. Принимайте по 1,5–2 ст. ложки меда в день до еды, запивая стаканом молока.

Красные уши

Это признак нарушения функции почек или недостатка железа в организме.

Как помочь себе

Недостаток железа вызывает малокровие, или анемию, о которой уже говорилось в предыдущем разделе. А вот еще один действенный метод, помогающий повысить уровень гемоглобина в крови.

По утрам натощак выпивайте стакан свежевыжатого морковного сока. Уже через две недели будут видны результаты.

Пунцовые уши

Этот признак свидетельствует о нарушении работы кишечника и повышенной нагрузке на печень.

Как помочь себе

Нужно сократить количество употребляемых жиров и углеводов, привести в порядок режим питания (есть надо 3–4 раза в день через равные промежутки), а также прекратить употреблять алкоголь и газированные напитки.

Лечебное очищение организма

В половине стакана холодной кипяченой воды разведите 1 ст. ложку яблочного уксуса и добавьте полстакана кислого молока. Все хорошо размешайте и выпейте. Принимать настой нужно непосредственно перед завтраком и перед ужином — 2 раза в день.

Курс лечения — 1 месяц. Через неделю лечение можно повторить.

Поскольку в состав молочной сыворотки входят кальций и фосфор, препятствующие развитию остеопороза костей, этот рецепт особенно полезен женщинам после сорока лет.

Очень толстая мочка уха

Вообще говоря, мочка уха является показателем деятельности эндокринных желез. Полная и мягкая мочка уха говорит об очень здоровом организме, а закругленная — о его способности восстанавливать силы. Когда мочка сморщивается, то это свидетельствует о сильной встряске организма. А сморщенная от рождения мочка сигнализирует о возможной опасности инфаркта.

Очень толстая мочка уха в ста процентах случаев говорит о предрасположенности к ожирению.

Как помочь себе

Лечение ожирения яблочным уксусом

Чтобы восстановить процессы окисления организма, нужно принимать яблочный уксус ежедневно в одно и то же время, но обязательно до 11 часов утра. В это время, а именно с 5 до 11 утра, организм удаляет лишние кислотные продукты переваривания из тканей в кровь. Поэтому в этот период нельзя пить кофе и употреблять другие кислотообразующие продукты.

В стакане кипяченой воды разбавьте 2 ст. ложки яблочного уксуса и выпейте маленькими глотками. Курс лечения длительный — от 2 месяцев (без перерывов) до года с перерывами на 2 недели каж-

150 ••• Узнай о своем здоровье по лицу

дый месяц. Если вы страдаете сильным ожирением 3–4-й степени, то согласуйте длительность приема уксуса со своим врачом.

Глубокие складки на мочке уха

Глубокие складки на мочке уха (рис. 34) — признак склонности к сахарному диабету.

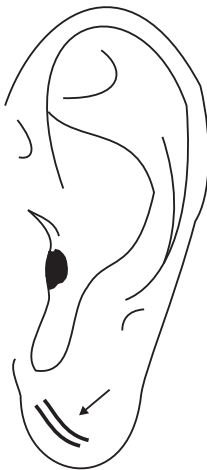


Рис. 34

Как помочь себе

Лечение и профилактика

Приготовьте сбор трав, взяв в равных частях зверобой продырявленный, листья березы повислой, водянику гольцовую, корень девясила высокого, траву душицы обыкновенной, курильский чай, корень лопуха войлочного, траву лабазника вязолистного, мох розовый, орех маньчжурский, повилику европейскую, первоцвет крупночашечный, тысячелист-

ник обыкновенный, хвощ полевой. Все тщательно размешайте. В термос поместите 1 ст. ложку сбора и залейте стаканом воды. Оставьте настой на ночь, утром процедите.

Принимать настой нужно по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели, затем неделю перерыв и еще 2 недели лечения.

Этот настой активизирует деятельность эндокринной и вегетативной нервной системы, способствует снижению уровня сахара в крови, улучшает обмен веществ.

Слишком короткая дуга уха и выступ на ушной раковине

Слишком короткая дуга уха и выступ на ушной раковине (рис. 35) говорят о предрасположенности к пороку сердца.

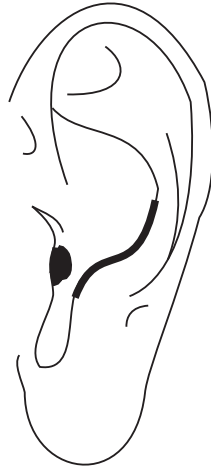


Рис. 35

Как помочь себе

Для профилактики порока сердца необходимо укреплять сердце и сосуды, а также закаливать организм (предупреждая ревматическое заболевание).

Из рациона следует исключить жирные блюда, крепкие спиртные напитки, есть больше сухофруктов, особенно кураги и орехов. Очень полезно утром и вечером принимать мед по 1 ч. ложке, запивая его стаканом воды.

Дуга ушной раковины чрезмерно выгнута назад и вниз

Если дуга ушной раковины чрезмерно выгнута назад и вниз (рис. 36), то это говорит сразу о нескольких возможных патологиях: плохом обмене веществ, депрессии и нарушении пищеварения в виде хронических запоров. Борьба с этими заболеваниями надо одновременно, так как в их основе лежит нарушение обмена веществ.



Рис. 36

Как помочь себе

Прежде всего нужно восстановить нормальный режим питания и заняться очищением организма. Для этого совсем не обязательно делать клизмы. Можно употреблять в пищу больше свеклы, орехов, свежих салатов, зелени, сырых фруктов и овощей, по утрам пить настой чернослива. Для его приготовления с вечера залейте 5 ягод чернослива холодной водой, накройте стакан блюдцем и оставьте на ночь. Утром выпейте настой натощак.

Верхний край уха распрямлен

Если верхний край уха распрямлен (рис. 37), то это говорит о предрасположенности к заболеваниям позвоночника и ревматизму.

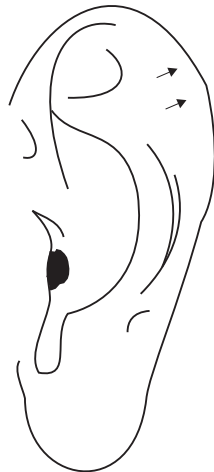


Рис. 37

Как помочь себе

Лечение ревматизма по рецепту Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместите 2 ст. ложки кукурузных рылец и залейте стаканом яблочного уксуса. Полученную смесь накройте крышкой и поставьте в теплое место. Настаивать ее нужно в течение 2 суток, затем процедить и перелить в бутылку. Храните настой в холодильнике.

Пейте настой в течение 2 месяцев один раз в день по утрам по 2 ч. ложки, разведенные в четверти стакана воды.

Рецепт от ревматических болей

Ежедневно принимайте раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды) с 1 ч. ложкой меда: утром натощак, перед обедом и перед ужином. Курс лечения — 3 месяца.

При острых болях выпивайте каждый час по стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1 ч. ложкой меда 7 раз в день.

Слабо очерченный край уха

Слабо очерченный край уха (рис. 38) свидетельствует об ослаблении соответствующего отдела позвоночника. В этом случае вам помогут массаж и расслабляющие ванны. Для поддержания тонуса мышц спины соорудите дома турник или перекладину и ежедневно висите на ней, сначала 1–2 минуты, затем время упражнения увеличьте. По возможности посещайте бассейн.

Часть VII. Уши тоже «говорят» о многом ••• 155

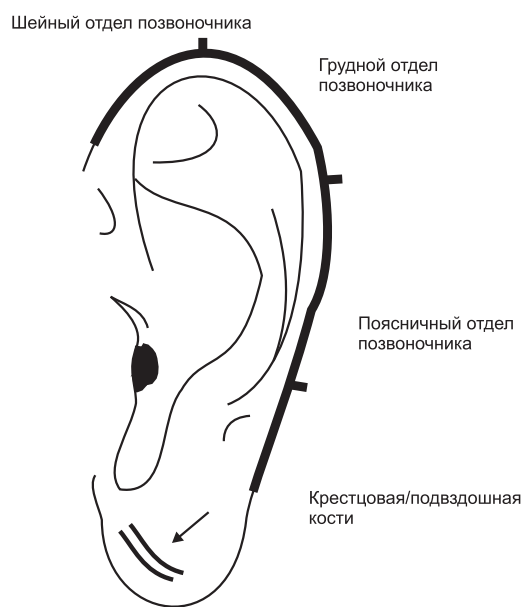


Рис. 38