

# РЕЦЕПТЫ ОТ АВИЦЕННЫ



**АВИЦЕННА**  
(Абу-Али ибн Сина)  
ок. 980-1037

*В своей «Книге о лекарствах для сердечных болезней» (которой уже 1000 лет!) Авиценна предлагал около 300 способов облегчить состояние больного в случае того или иного заболевания сердца.*

По мнению выдающегося персидского ученого, неизлечимых сердечных болезней нет, а лечить «сердце, орган главенствующий» можно с помощью широчайшего спектра растений - сандала, розы, шафрана, имбиря, граната, мяты, а еще – минералов, камней и металлов.

Простой и доступный способ поддержания здоровья сердца и сосудов - поправки к рациону: «Пейте утром гранатовый сок, в обед ешьте лук, а вечером - ложку меда. Кровь будет чиста, как слезинка, а сердце будет работать без перебоев».

Для «веселости сердца» (т.е. хорошей работы) Авиценна советовал шафранно-имбирный чай. Вот его рецепт: *взять щепотку шафрана, 2-3 кусочка имбиря, 1 ч.л. барбариса, ½ ч.л. молотой корицы, 3 ч.л. высококачественного меда, дольку лимона, залить все кипятком и настаивать примерно полчаса. Пить в течение дня как чай.*

Закрепить успех персидский врачеватель предлагал с помощью золота – носить на области сердца цепочки, кулоны и подвески из этого благородного металла. Из камней подойдут рубин, бирюза, жемчуг и коралл.

А еще можно положиться на собственную интуицию и в качестве помощников сердцу выбрать специи, аромат которых вам особенно приятен: «*Всякое благовонное лекарство есть лекарство сердечное*» - говорил Авиценна.

# **«СБРОСЬТЕ ВЕС БЕЗ ДИЕТ, ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ СИЛЫ ВОЛИ»**



Главная мысль, проходящая через все книги Аллена Карра, - искоренение страха. Его талант проявляется в умении избавлять людей от фобий и тревог, мешающих полноценно наслаждаться жизнью. Об этом таланте наглядно свидетельствуют книги Карра - бестселлеры: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ навсегда бросить курить», «Легкий способ сбросить вес», «Как преодолеть страх летать самолетом».

Его книги переведены более чем на двадцать языков, существуют видео-, аудио- и компьютерные версии его методики.

В клиниках Аллена Карра помогли десяткам тысяч пациентов. Здесь с вероятностью 95 % гарантируют исцеление от никотиновой зависимости.

Исследования в области медицины постоянно дополняют наши представления о возникновении и развитии болезней. Тем не менее, мы по-прежнему не умеем пользоваться уже имеющимися знаниями, чтобы бороться с многочисленными болезнями и тем самым избежать ранней смерти (со случаями которой нам приходится сталкиваться все чаще). О вреде курения заговорили еще в те времена, когда впервые была выявлена связь между смертностью врачей и их пристрастием к курению. Выяснилось, что рак легких почти всегда связан с курением.

На терапевта уже давно возложена обязанность призывать пациентов бросить курить и вести здоровый образ жизни в целом. К сожалению, многим врачам не хватает времени и сил на эту работу.

Желающих избавиться от лишнего веса сегодня, немало. И ваше знакомство с книгой Аллена Карра «Легкий способ сбросить вес», будет откровением, подлинным открытием, вы сами убедитесь, как просто можно решить проблему избыточного веса. Главная цель этой книги – научиться радоваться полной, насыщенной жизни, следуя советам матери-природы.