



# Верить ли в народную медицину?

*На вопрос о том, что эффективнее – официальная или народная медицина, столетиями не находится ответа. Принять чью-то сторону не представляется возможным: и народная, и официальная медицина не раз доказывали свою эффективность.*

*Об этом мы решили побеседовать с известным исследователем народной медицины, автором книги «Вековой опыт народной медицины в оздоровлении человека» и других сборников народных рецептов Анатолием Семенцовым.*

– Анатолий Леонидович, народная медицина – это альтернатива медицине официальной? Это два противоположных полюса или это прошлое и настоящее медицины?

– Можно назвать официальную медицину наследницей народной. Потому что так называемая «народная медицина» существует с того момента, когда появился человек разумный. А официальная – в том виде, в котором она существует в современном мире, – значительно младше. А в целом, пожалуй, я не стал бы противопоставлять официальную и народную медицину. Они могут и должны дополнять друг друга. Ведь официальная медицина – это логическое продолжение народной. А фармацевтика – продолжение природной фармакопеи, ведь большинство лекарств

имеют в своем составе или экстракты трав, или их концентраты, или синтетические заменители. Например, аллохол – это экстракт крапивы, экстракт чеснока, активированный уголь и желчь. Холосас – это сироп шиповника в сахаре или фруктозе. Я уже не буду говорить о настойках валерьянки, пустырника, боярышника, ландыша, пиона и других подобных препаратах.

– Действительно ли народная медицина эффективна?

– Я бы сказал, что официальная медицина воздействует на пациента, затрагивая физический, физиологический и психический аспекты. В народной медицине заложен гораздо больший потенциал, более широкий спектр воздействия на человека. Но дело в том, что народной медицины

сейчас фактически нет. Налицо ее подмена какими-то псевдонародными рецептами, обрывочными рекомендациями в интернете и журнальчиках, которые продают в электричках. На самом деле народная медицина – это огромный пласт знаний о человеке и умений работать с его здоровьем, пробуждая внутренние силы организма. И подход к лечению в народной медицине принципиально отличается от подходов медицины официальной. Допустим, у человека заболела голова. Он приходит к врачу, и ему назначают таблетки. Выпьешь таблетку – и ощущаешь: голова перестала болеть. Но возникает вопрос: человека вылечили или просто убрали симптом? Официальная медицина дает нам иллюзию здоровья. Человек думает, что уже здоров, и вновь возвращается к привычным на-

грузкам – физическим и психологическим. Но ведь боли нет, а проблема – осталась. И что в результате? Не ощущая боли как показателя нездоровья, предупреждающего нас, что надо поберечься, снизить нагрузку и найти причину, мы доводим болезнь до хронической или необратимой стадии.

– Как давно вы стали собирать народные рецепты?

– Не преувеличу, если скажу, что посвятил этому жизнь. Например, моя книга «Вековой опыт народной медицины в оздоровлении человека» содержит более 2500 рецептов, а собирать их я начал в 1980 году – в основном по моей родной Гомельской области. Это Туровский район, Житковичский, Лельчицкий. . .

– Как обычному человеку пользоваться народными рецептами, чтобы получить пользу?

– Чтобы получить максимальную пользу, проведите небольшое исследование своего организма. Заведите тетрадку сроком этак лет на 200. Ее вы будете передавать по наследству. Запишите в нее все болезни, которыми вы болели, опишите, когда и как протекали эти болезни. Затем запишите болезни ваших предков и родственников: папы, мамы, братьев и сестер, бабушек, дедушек, тетей, дядей – чем они болели, от чего умирали. Сразу хочу предупредить, что люди не умирают от старости, даже и в 95 лет. Люди умирают от того, что какой-то орган или группа органов перестает работать или работает неправильно, в результате чего и возникает нездоровье, которое ведет к печальному результату. Отдельно проведите анализ болезней своего рода по матери и отдельно – по отцу. Как правило, 70–80% болезней передаются по линии матери. Вы увидите совпадение в своем роду из поколения в поколение болезней двух типов: тех, которые мешают жить (кожные, гастриты и т.д.), и фатальных, в результате которых человек умирает

(инсульты, инфаркты и т.д.). Очень плохо, если болезни по линии матери и по линии отца совпадают. Вероятность проявления этой болезни гораздо выше и к ней надо отнестись с большим вниманием. Я не знаю ваших родителей, но больше чем уверен, что они болеют болезнями ваших бабушек и дедушек. Это говорит о том, что если вы ничего не будете делать, то эти болезни рано или поздно в той или иной степени проявятся у вас, у ваших братьев и сестер, а вы их передадите своим детям и внукам.

– То есть народная медицина занимается болезнями рода?

– Совершенно верно. И дает реальную возможность оздоровить себя, своих детей, внуков, правнуков. И своих родителей тоже, кстати. Возможно, у ваших старших братьев и сестер уже появились симптомы болезней рода. Может быть, какие-то симптомы в той или иной степени уже появляются у вас. Допустим, по линии отца это язва желудка. Находите – но только у серьезных исследователей – рецепт, завариваете травы и коренья и пьете. Аналогично проведите анализ болезней супруга или супруги. И также начинайте заваривать для своей половинки травяные сборы.

– Все так просто?

– Вспомните, как по-белорусски будет «чай»? «Гарбата», то есть гербарий, разнотравье. Раньше мы пили разнотравье! Потом пришел чай и вытеснил разнотравье, а позже кофе вытеснил чай. Если у вас есть родственники в деревне, то вы знаете, что в сельской местности и сегодня зачастую пьют «узвар» – отвар сухофруктов с травами. То есть традиция в деревне хоть как-то сохранилась! Вы просто берете и 3–4 раза в день вместо чая или кофе пьете разнотравье от своих болезней. И предупреждаете свои наследственные болезни, допустим, по отцу. Через 3–4 недели начинаете пить травы от наследственных

болезней по материнской линии. Потом еще 3–4 недели пьете травы от своих собственных хронических болезней, которые у вас уже проявились. Услышали, что начинается грипп, – берете зверобой, душицу, липу, шиповник, ромашку, череду, завариваете и пьете регулярно, как чай. И с каждой выпитой чашкой «гарбаты» ваше здоровье улучшается. Вспомнили, что по весне у вас аллергия, допустим, на цветение трав. Тогда за неделю-две до цветения начинаете пить противоаллергический сбор или активированный уголь согласно народным рекомендациям. Потом снова пьете травы от болезней по линии отца и так далее.

– А как бы вы определили рецепт здоровья и долголетия?

– Не ждите, когда болезнь придет к вам, предупреждайте и подавляйте ее в самом зародыше. Это гораздо проще, чем потом лечиться. Вы пьете разнотравье для лечения своих болезней, а ваши дети пьют разнотравье, предупреждая свои наследственные болезни. И так одно-два поколения – и болезнь уходит из вашего рода.

– Где же брать травы?

– В аптеке. Сейчас в аптеках целые отделы с травами и готовыми сборами от различных болезненных состояний. Часто они уже расфасованы в пакетики, как чай. Там как раз одна разовая порция. Ну а если возникают проблемы с приобретением тех или иных трав, я знаю достаточно травников, потомственных, очень знающих, из деревень моей родной Гомельщины. Найти травы сегодня не составляет проблемы, как и найти народные рецепты. Главное – осознать, что никто, кроме нас самих, – ни врачи, ни народные целители, ни травники, – не в состоянии прервать череду болезней рода. Все эти специалисты могут лишь помочь, но сделать свою жизнь и жизнь своих детей здоровой и счастливой человек может лишь сам.