

Анна-Мария Доброва

---

# Будь здоров

Стихи о недугах и их  
лечении

Анна-Мария Доброва

**Будь здоров. Стихи  
о недугах и их лечении**

«Издательские решения»

**Доброва А.**

Будь здоров. Стихи о недугах и их лечении / А. Доброва —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-505279-7

Памятка для простолюдинов и королей: Хочешь жить долго и счастливо — не  
болеи! Не беспокой понапрасну врачей-докторов. Живи на позитиве и... будь  
здоров!

ISBN 978-5-00-505279-7

© Доброва А.  
© Издательские решения

## Содержание

Анна-Мария Доброва	6
Будь здоров!	7
О себе	7
Осенние зарисовки	8
Лекарство от сплина	10
Мужское здоровье	12
Аденома	13
Диабет сахарный	16
Снижаем вес?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Будь здоров Стихи о недугах и их лечении**

**Анна-Мария Доброва**

© Анна-Мария Доброва, 2019

ISBN 978-5-0050-5279-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Анна-Мария Доброва**

## Будь здоров!

### О себе

Кто не знает, что такое онкология? Прежде всего – стресс! У меня их было три. Пройдя все «круги Ада» встал вопрос как жить дальше? Помогли ответственная работа и страстное желание обезопасить себя от рецидива. Врач-онколог дал гарантию на 5 лет. Этого мне показалось мало и я поступила в [КубГАУ](#) на ФОП, (отделение «Лекарственных растений»), где познакомилась с уникальными преподавателями, биологами Л. С. Кричевской, ныне покинувшей этот мир, и С. С. Чукуриди, людьми знающими и беззаветно любящими природу родного края. Они зажгли «факел знания» в душах и сердцах своих слушателей: врачей, студентов и просто любителей народной медицины. Сев в 60 лет за одну парту со студентами вуза, я жадно ловила каждое слово преподавателей – жажда знания пересилила все условности. Там же я познакомилась с удивительной женщиной-целителем, с которой в скором времени мы стали неразлучными друзьями и получив сертификаты фитологов, объехали с ней в поисках лекарственных растений много интересных мест Кубани и Предгорий Кавказа. Приготовленные ею лекарственные препараты помогли многим отчаявшимся онкобольным продлить свой жизненный путь на годы. Давно прошли 5 лет, отведённые мне онкологом, а мы с моей приятельницей по-прежнему выращиваем и собираем лекарственные травы, готовим различные препараты, помогаем себе и своим близким преодолеть недуги с помощью даров матушки-природы.

После перенесённых стрессов я начала писать стихи, статьи в газеты и журналы, стала номинантом премии «Наследие» и «Поэт года», получила диплом и медаль Маяковского за 2018 год. В 2019 году вышла в свет моя первая книга стихов и афоризмов «Не жалею...» в типографии [dariknigi.ru](#) СПб, а интернет-издательство Ридеро выставило её в интернет-магазинах Литрес, Ozon.ru, ТД «Москва» ([moscowbooks.ru](#)), Google Books ([books.google.ru](#)), Bookz.ru, Lib.aldebaran.ru, [iknigi.net](#), [Bookland.com](#), на витринах мобильных приложений Everbook, МТС, Билайн и др., где можно познакомиться с её содержанием ([ridero.ru/books/ne\\_zhaleyu](#)).

Уже готова к изданию научно-популярная книга в стихах и прозе с фотографиями 100 лекарственных растений (от А до Я) под названием «Лечение без мучения», где подробно описаны эти растения, химический состав, лечебные свойства, рецепты и способы их применения. В планах идеи создания новых книг об интересных лекарственных растениях. А болезни... пусть подождут!

*Мы с подругою вдвоём по врачам не мечемся —  
Летом травы собираем, а зимою лечимся.  
Всех рецептов для здоровья собрано немеряно,  
С ними жить гораздо легче – на себе проверено.*

*Посвящается моим преподавателям ФОП КГАУ  
(Отделение лекарственных растений)  
Кричевской Л. С. и Чукуриди С. С.*

## Осенние зарисовки

В прохладный хмурый день осенний  
Решили с мужем отдохнуть  
От суеты и жизни бременной,  
В места грибные заглянуть.

Горячий Ключ остался сзади.  
Дорога в горы нас ведёт.  
Обыкновенный золотарник  
Вдоль по обочинам цветёт.

Зверья не видно, птицы смолкли,  
По небу – цепи облаков.  
Лишь кое-где у кромки леса  
Стоят машины грибников.

Но лес пустой. Земля сухая  
Дождя не видела давно  
И листья на дубах высоких  
Налётом белым замело.

То ль выбросы химкомбината,  
То ли мучнистая роса...  
Из года в год мы наблюдаем  
Как чахнут дивные леса.

Мы не нашли кислицы, груши,  
Нет под дубами желудей.  
Зверья становится всё меньше  
И наша фауна бедней.

Мы поднимаемся всё выше —  
Осинки, тополя и вслед  
Кистями розовыми машет  
Нам европейский бересклет.

Октябрь месяц на исходе  
И ночи стали холодней,  
Но помнит лес ещё о лете  
И шелестит листвой своей.

Уже на Кутаис поднялись.  
Вдали сверкают шапки гор,  
А на лужайках и по склонам  
Травы невянувший ковёр.

На, солнцем залитой поляне  
Стоит целебных полон сил,  
Головкой золотой качая,  
Красавец статный девясил.

Мы долго по лесу бродили,  
Грибов мы так и не нашли.  
Корней цикория набрали,  
Зелёных «шапок» омелы...

Щедра природная аптека,  
Богаты закрома её.  
Как говорят: на хворь любую  
Найдётся травка у неё.

Она бесплатно человеку  
Здоровье, силы может дать,  
Лишь об одном беззвучно просит,  
Её детей не убивать.

Когда бездумно и бесцельно  
Ты рвёшь охапками цветы,  
(Они как дети беззащитны)  
В их гибели повинен ты!

И разрушая мать – природу,  
Тот хрупкий мир, где мы живём,  
Подумать надо о потомках —  
Как внукам жить придётся в нём?!

Вот и закончилась поездка,  
Вернулись к вечеру домой.  
Решили: снова в лес поедем  
Мы в следующий выходной.  
*Октябрь 2010*

## Лекарство от сплина

*Комната без книг подобна телу, без души.  
Цицерон*

Когда измучили болезни,  
Когда пропала радость жизни,  
Когда в мозгу уже засела  
Невольню мысль о скорой тризне...

Когда проснувшись утром рано,  
Бесцельно обойдя весь дом,  
Включив постылый телевизор  
Вновь засыпаешь тяжким сном...

Когда заметил, что всё чаще  
Стал на судьбу свою пенять...  
Вот тут пришла пора встряхнуться  
И... ГРУСТЬ на РАДОСТЬ поменять.

Сказать легко, а сделать трудно,  
Но можно, если постараться  
И, обманув хандру и скуку,  
В потоке жизни оказаться.

Что, СЛОВОМ можно излечиться,  
Об этом слышал ты, возможно.  
А то, что книга – лучший лекарь,  
Так это вовсе непреложно!

Душа смятением полна?  
Как птица в клетке, петь не может?  
Открой стихов любимых том,  
Омар Хайям тебе поможет.

Поможет Игорь Губерман  
(Когда его прочтёшь ты чтиво)  
Расстаться с грустью и тоской.  
Быть может не всегда учтиво,

Зато, как истинный поэт,  
Он пишет честно, без прикрас.  
Короткой очередью слов  
Как снайпер бьёт – не в бровь, а в глаз!

Что Губерман?! Мне, как-то, в детстве  
Однажды Пушкин рассказал,  
Что он в лице Цицерона

На Апулея променял!

Когда к стихам ты равнодушен,  
Бывает ведь и так порой,  
Поставь на полку Губермана,  
Возьми и Зоценко открой.

И сразу искромётный юмор  
Твоё лицо преобразит,  
Прогонит все твои печали.  
Изменится твой грустный вид.

Немало есть поэтов чудных,  
Немало книг хороших есть.  
Как жаль, что жизни всей не хватает,  
Чтобы хоть часть из них прочесть.

Но можно, хоть бы ненадолго,  
Оставить цепкий интернет  
И посидеть с любимой книгой  
В тиши от жизненных сует.

Английский сплин, хандра по-русски,  
Проявят всё своё коварство,  
Когда в шкафу не будет книги,  
Что лучше всякого лекарства!  
04.08.2012

## **Мужское здоровье**

Совет, полезный каждому мужчине:  
Чтоб жизнь твою не омрачала грусти тень,  
Вместо спиртного, пей отвар из груши  
И сексуальным станет каждый Божий день!  
2012

## Аденома

Он слыл по молодости хватом.  
Но дома не ругался матом,  
Давно повесил на крючок  
Для ярких «бабочек» сачок

И стал отличным семьянином —  
Примером дочке или сыну,  
Он поднимал бокал за нас  
В котором был ядрёный квас.

Вёл себя скромно, благочинно,  
Стеснялся объяснить причину  
И рано шёл к себе в кровать  
«Чтоб на рыбалку не проспять».

Подобные метаморфозы  
Рождали множество вопросов,  
Но он предпочитал молчать,  
Никак на них не отвечать.

Проблема прояснилась позже,  
А с ней диагноз выплыл тоже  
Когда признался сгоряча,  
Что у мужского был врача.

Тот обещал помочь, а впрочем  
Проблема тут темнее ночи.  
И снимок это подтвердит,  
Что здесь уже не простатит.

И с ним не отсидишься дома,  
Когда диагноз – аденома  
И надо (говорят врачи),  
Её немедленно лечить.

Диагноз есть, а что же дальше?  
Ответить хочется без фальши.  
Всегда лечить больных бывало  
Народной мудрости хватало.

Травой лечил целитель прежде,  
(Здесь разговор не о невежде).  
Гален, Асклепий, Авиценна —  
Рецепты их поныне ценны.

И есть целители от Бога,  
Вот им и надо дать дорогу,  
Чтоб молодых врачей учить  
Как можно травами лечить.

А с аденомой дело просто —  
Не допускать проблеме роста.  
При первых признаках болезни  
Продукты есть те, что полезны:

Прополис, мёд и сельдерей,  
Лопух, лещина, лук, кипрей  
(Не иван-чай – мелкоцветковый)  
Бери лечись без предисловий!

Кто сам лечиться захотел,  
Тому поможет чистотел,  
Болиголов, кора осины,  
Каштаны – это тоже сила.

И тыквы семечек побольше —  
Лечение с ними будет дольше,  
Но это повод научиться  
Без операции лечиться.

Что в семенах их много цинка  
Не знали в племенах у инков,  
Но часто их употребляли  
И аденомой не страдали.

Они по креслам не сидели,  
В смартфон часами не глядели,  
Всё время, при любой погоде  
Жизнь проводили на природе.

Индейцы инки и ацтеки  
Тогда не знали про аптеки,  
Но... есть в лечении детали —  
Они на лошадях скакали!

Отсюда вывод: есть причина,  
(Хоть это может не по чину),  
Но всё же – лучшее из бед  
Купить себе велосипед.

И на работу, и с работы  
Без «пробок» (лишняя забота)  
Поможет вылечить недуг  
Обычный двухколёсный друг.

Кто дома не лениться может,  
Тому гимнастика поможет.  
Она, по сути – развлечение  
Хоть называется леченьем.

Убрать из рациона мясо  
И алкоголь, тоскливо сразу?  
Но есть в запасе рыба, птица  
А соль – в примочках пригодится.

Чтобы прошло лечение с толком  
Оно и длиться может долго —  
От шести месяцев до года.  
Но станет ясною погода

В семейной жизни – это важно!  
И взявшись один раз отважно  
Решать лечения вопросы —  
В дороге не меняй колёса!

Ну, вот и кончились советы.  
Под силу всем лечение это.  
И нужно просто не лениться,  
А дома самому лечиться.  
19.07.2019

## Диабет сахарный

*Знал бы раньше сколько бед  
Доставляет диабет,  
Сколько отнимает сил...,  
То б «соломку подстелил».*  
\*\*\*

У вас неплохо со слухом,  
Но зуд появился в ухе,  
В одном или даже в обоих  
И это вас не беспокоит?

И вам не кажется странным,  
Что хочется пить постоянно,  
А ваш организм в ответ  
Всё чаще зовёт в туалет?

Появилось (хоть не было смолоду)  
Аномальное чувство голода?  
Не заметили вы, что к старости  
Появилось пристрастие к сладостям?

Незаметно, без всяких чудес  
Набирается лишний вес,  
А «Снегурочка» по масштабу  
Превращается в «Снежную бабу»?

А тут и ещё невезение —  
Очень резко снижается зрение  
И всё чаще тревожит вопрос:  
Что такое, пародонтоз?

Да и это не все неприятности —  
Состояние вечной усталости!  
Пошевелиться бывает лень,  
Хочется спать целый день...

Я огорчу вас сначала.  
Всё это только начало  
Будущих хворей и бед —  
Это сахарный диабет!

Информация эта важная  
Касается всех и каждого.  
И нужно, чтоб не страдать  
Симптомы заранее знать.

Зуд нестерпимый кожи  
Симптом диабета тоже.  
И всё это, как ни крути,  
Звенья одной цепи.

Болезнь на подарки скупа —  
Диабетическая стопа  
И депрессивное состояние...  
Невесёлое описание?

Пугать никого не хочу,  
Но... быстрее бегите к врачу  
И начинайте лечение,  
Не дожидаясь реальных мучений.

С диабетом всегда и везде  
Нужно сахар держать в узде.  
Вести постоянный контроль  
Чтоб не выше он был, чем шесть ноль.

Эти цифры (врачи говорят)  
Только тем, кому за шестьдесят.  
А для тех, кто пока моложе  
Норма сахара меньше тоже.

Если казус такой случился,  
Что диабет приключился  
Обратить нужно сразу внимание  
На режим и норму питания.

Исключить из рациона продукты:  
Сладкие ягоды, фрукты,  
Выпечку, жирное, острое,  
Сосиски, (хоть это не просто)

Жареное и солёное,  
Жирные сливки, бульоны...  
Список можно продолжить,  
Но врач его вам предложит

При выписке назначения  
Препаратов для излечения.  
А кроме таблеток различных  
Есть много растений привычных

Народному слуху и глазу,  
Что лечат любую заразу,  
Справляются с разными болями,  
А уж с диабетом тем более.

Одно, из них часто встречается  
(Галегой оно называется),  
В низинах, при водоёмах...  
И входит в семейство бобовых.

При диабете нередко  
Используется и манжетка.  
Она (есть особое мнение),  
Борется и с ожирением.

Лопух, девясил, одуванчик...  
Отвар выпивают (стаканчик)  
За день, разделив на три раза —  
Эффект многократно доказан!

Растений, лекарственных много.  
Спешат они нам на подмогу —  
На наши прорехи заплаты  
Накладывают без предоплаты.

С болезнью чтоб договориться  
Кефир принимают с корицей,  
Цикорий и створки фасоли  
В настоях (без сахара, соли).

Левзея, женьшень, подорожник...  
И толокнянка поможет  
Эффективно, что ни говори,  
Снизить глюкозу в крови.

Но и это не все советы  
Для лечения от диабета.  
Тут рекомендации строги:  
Беречь от ранений ноги,

Избавиться надо от стрессов  
И наборов лишнего веса.  
Сможет спасти положение  
И обязательное движение.

После каждой еды – раструски,  
(Физические нагрузки),  
Прогулки по свежему воздуху...  
Следить за собой без роздыха!

А если сам не дурак,  
Берёшь свою волю в кулак,  
Включаешь позитивный настрой

**И работаешь над собой!**  
17.09.2017

## Снижаем вес?

Когда режим питания не налажен,  
(В снабжении продуктами – прогресс!),  
Когда за годы жизни бесшабашной  
Весы тебе покажут лишний вес;

Когда в объёмах талии и бёдер  
Различие уже не велико,  
Когда на мешковатую фигуру  
Штаны бывает выбрать нелегко,

Болят суставы, при ходьбе одышка  
И сахар повышается в крови,  
А мимо пробегающий мальчишка  
Смеётся: «дядя, ну-ка догони...»

И зеркало предательское в ванной  
Показывает лишние года...  
Так вот, что с этим негативом делать  
Пора уже задуматься тогда!

Все наши и заморские диеты  
Сложны, а иногда приносят вред

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.